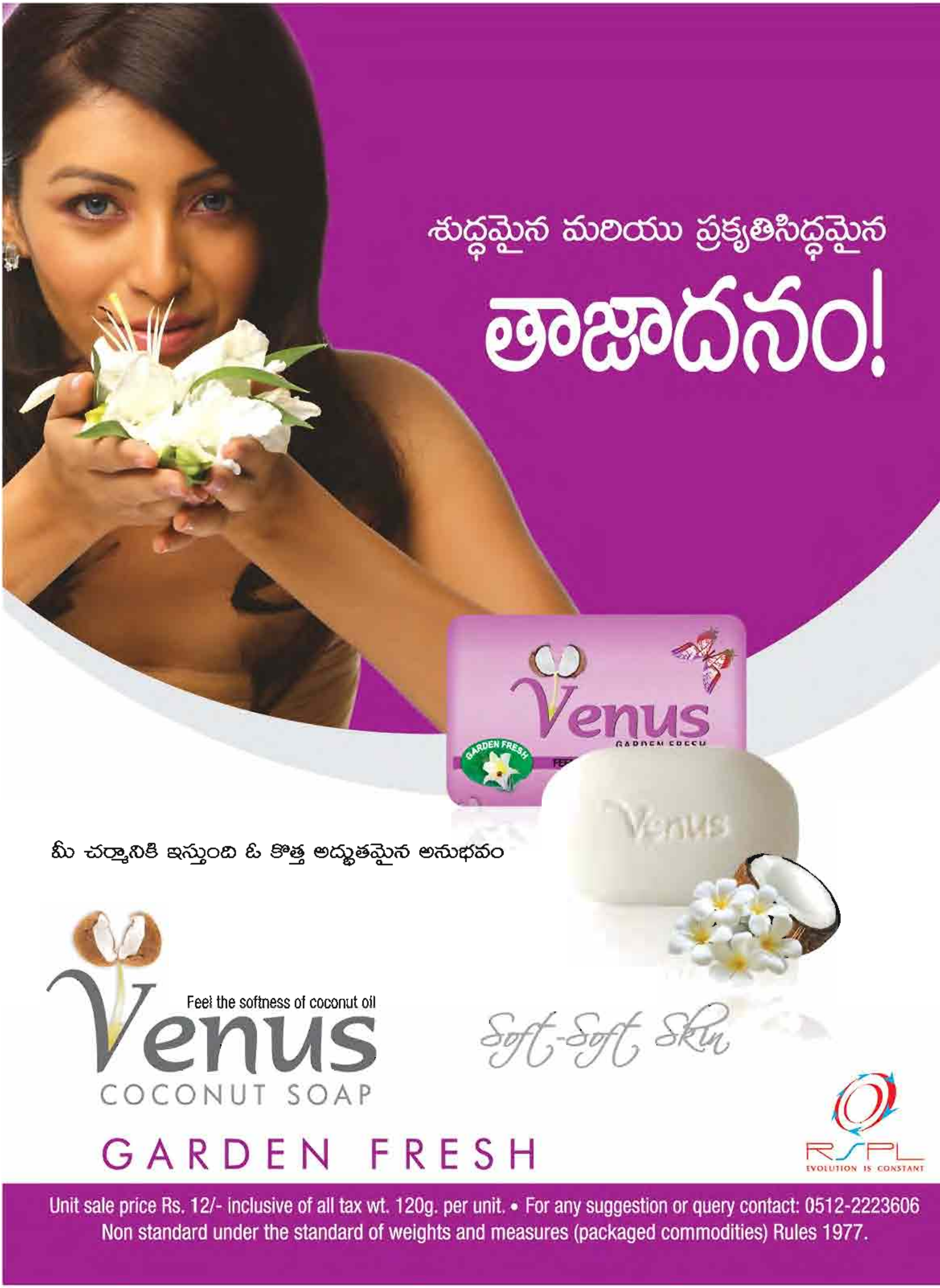


mohan
PUBLICATIONS
Mohanpublication.com

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద,
మంత్రశాస్త్ర, స్తోత్ర గ్రంథములకు
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదురుగా,
రాజమహేంద్రవరం - 533101.

grantha nidhi
THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com
Granthanidhi.blogspot.in



శుద్ధమైన మరియు ప్రకృతిసిద్ధమైన
తాజాదనం!
Venus
GARDEN FRESH
మీ చర్మానికి ఇస్తుంది ఓ కొత్త అద్భుతమైన అనుభవం
Feel the softness of coconut oil
Venus
COCONUT SOAP
Soft-Soft Skin
GARDEN FRESH
RSPL
EVOLUTION IS CONSTANT
Unit sale price Rs. 12/- inclusive of all tax wt. 120g. per unit. • For any suggestion or query contact: 0512-2223606
Non standard under the standard of weights and measures (packaged commodities) Rules 1977.



First Bis 916 Hallmark Showroom in TamilNadu
मानक : पथप्रदर्शक:
BIS CERTIFIED JEWELLERS
పారంపర్యంగా వాసి
కలిగిన పవిత్రమైన
బంగారు ఆభరణాలు!
మీ అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది, ప్రకృతిలోని విలువైన కెంపు,
పచ్చరాళ్లు పొదిగిన, మనసును ఆకర్షించే ఆభరణాలు, అరుదైన
ఎన్నో కలెక్షన్లను కొని ఆనందించండి.
కోయంబత్తూర్ 2399888
తిరుపూర్ 2247754
ఈరోడ్ 2213888
తిరుచ్చి 2717888
కరూర్ 248333
వాసి కలిగిన దుకాణం!
శ్రీ కుమరన్
తంగమాళిగై
బంగారం • వజ్రం • ప్లాటినం • వెండి
(ది చెన్నై సిల్క్స్ సమీపంలో)
65-66, ఉస్మాన్ రోడ్, టీ.నగర్, చెన్నై-17
షాపుతోపాటు విశాలమైన పార్కింగ్ సదుపాయం ఉంది
Shop online at www.sktm.in



ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్ : పరేష్ నాథ్

'గ్రాండ్ స్పెషల్'

గృహశోభ

మార్చి 2010
సంచిక - 87

శీర్షికలు

ఫ్యాషన్

అందం-ఆరోగ్యం

టీవీ-సినిమా

ఈ నెల ప్రత్యేకం

ఈ నెల విశేష రచనలు

ఈ నెల విశిష్ట వ్యక్తులు

టూరిజం

వంటా-వార్పు













పాఠకులకు, ప్రకటన కర్తలకు, ఏజెంట్లకు, రచయితలకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు

- ఎడిటర్

వ్యవస్థాపకులు
విశ్వనాథ్
(1917-2002)

స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ : 27896947 email : hyd2_delpre@sancharnet.in
ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు : ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణి ఝాన్సీ రోడ్, న్యూ ఢిల్లీ - 110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : ● 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 ● బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగుళూరు - 560 001 ● ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారీమన్ పాయింట్, ముంబాయి - 400 021 ● పోడార్ పాయింట్, 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కత్తా - 700 016 ● 14, మొదటి అంతస్తు, సీసన్స్ కాంప్లెక్స్, 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ● ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 ● 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 ● జి - 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్ డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.

© ఢిల్లీ ప్రెస్ వారి వ్రాతపూర్వక అనుమతిలేనిదే ఈ పత్రికలో ప్రచురితమైన ఫోటో, కథ, వ్యాసం, మరే ఇతర రచనా గానీ అనువదించటానికి అనుమతించబడదు.
గృహశోభలో ప్రచురితమైన రచనలు, వాటిలోని ఊరిపేర్లు, పాత్రలు, సంఘటనలు కేవలం కల్పితాలు మాత్రమే. ఇవి ఏ వ్యక్తిని, సంస్థను ఉద్దేశించి ప్రచురించినవి కావు.

ఢిల్లీ పత్ర ప్రకాషన్ లి., వారిచే ముద్రణ, ప్రచురణ పరేష్ నాథ్ ద్వారా ఢిల్లీ ప్రెస్ సమాచార్ పత్ర్ ప్ర. లి., ఎ - 36, సాహిబాబాద్, ఘజియాబాద్ (లేదా) ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీలో ముద్రింపబడి ప్రచురించబడుతుంది.
వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్టు / మనియార్డర్ ద్వారా మాత్రమే "ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ ప్ర. లిమిటెడ్" పేరుమీద ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీ - 110 055కి చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వి.పి.పి. ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

GRIHSHOBHA (TELUGU) MARCH 2010

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Pte. Ltd., New Delhi-110 055. INDIA.
No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING SALE, SUBSCRIPTION AND PUBLISHED MATTER WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI Editor, Publisher & Printer PARESH NATH** Printed at Delhi Press Samachar Patra Pte. Ltd. A-36, Sahibabad, Ghaziabad and Delhi Press, E-3, Jhandewala Estate, New Delhi-110 055 and published on behalf of Delhi Press Patra Prakashan Pte. Ltd. E-3, Jhandewala Estate,
New Delhi-110 055.

ధర : కాపీ ఒకటి రూ. 20/-లు
సంవత్సర చందా : 140 రూపాయలు
2 సంవత్సరాలకు - 270 రూపాయలు
3 సంవత్సరాలకు - 370 రూపాయలు
ప్రతి కాపీకి 75 పైసలు అదనం. విదేశాల్లో
వార్షికచందా : (విమానం ద్వారా)
సంవత్సరానికి - 35 US డాలర్లు
2 సంవత్సరాలకు - 55 US డాలర్లు
3 సంవత్సరాలకు - 75 US డాలర్లు

Group Welkin

మేపుల్ ప్లెంటీకుక్‌తో చేసిన కొన్ని నోరూరించే వంటకాలు...

మీరేం అద్భుతం చేయబోతున్నారో ?

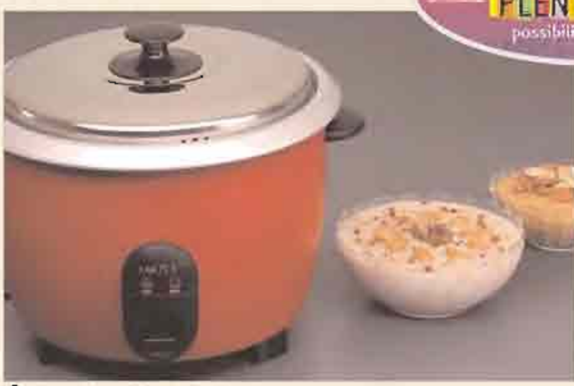


బిసిబెళే బాత్



స్పైసీ దమ్ ఆలు

MAPLE PLENTY COOK
possibilities unlimited



సేమియా పాయసం



వెజ్ కార్న్ సూప్

Register online and get important tips on maintenance of your kitchen equipment and information on our future products.
Shop online @ www.maple.co.in
Maple care & Corporate enquiries : 9989625176.

MAPLE™
Ideas for better living

పూలు ముళ్ళు

'గృహశోభ' జనవరి సంచిక ఎంతో హృద్యంగా ఉంది. న్యూజిలాండ్ ఆర్టికల్ వివరణాత్మకంగా ఉంది. సిటీ చర్చి, కైమురా, ట్రెయిన్, గ్లేషియర్, కీన్స్ టౌన్, మిల్‌ఫోర్డ్, మౌంట్‌కుక్‌లతో నిండిన న్యూజిలాండ్ వైభవం అద్భుతంగా ఉంది. మూఢ నమ్మకాలపై ఇచ్చే వ్యాసం ఆలోచించే విధంగా ఉంది.

ఫ్యాషన్ రీతులు అద్భుతంగా ఉన్నాయి. '100 సంకల్పాలు' ఇంకా అద్భుతం. పిల్లలు ఆత్మహత్యలు చేసుకోకుండా తగినంత ధైర్యాన్ని తల్లిదండ్రులే కల్పించాలి. 'కరీనా కపూర్' అందచందాలు మాకు కనువిందు చేసాయి.

\- వి. రామచంద్ర, నెల్లూరు

●

రాను రాను 'గృహశోభ' మరింత శోభయామానంగా మా ఇంటిని అలంకరించడం మాకెంతో సంతోషంగా ఉంది.

ఇలాగే ముందు ముందు మరిన్ని కొత్త కొత్త శీర్షికలతో 'గృహశోభ' అందరినీ అలరించాలని మేము ఆశిస్తున్నాము. కథా సంపుటిలో ఇచ్చిన కథలన్నీ చాలా బాగున్నాయి.

'గృహశోభ' తరపున 'కథల పోటీ' నిర్వహిస్తే బాగుంటుందని మా సలహా.

అలాగే 'వంటింటి చిట్కాలు' లాంటి శీర్షిక ప్రారంభిస్తే గృహిణులకి ఉపయోగకరమైన విషయాలు ఎన్నో తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

'అలనాటి అనుభవాలు' పేరుతో ఒక శీర్షిక ప్రారంభించండి. ఈ శీర్షికతో గృహిణులు తమ మరపురాని అనుభవాలను తెలియచేసుకోవడానికి వీలవుతుంది.

ఇందులో వెలిబుచ్చే ఒక్కొక్కరి అనుభవం ఒక్కో రకమైన మార్పును తీసుకువచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. జీవితంలోని మంచి చెడులను అందరితో పంచుకునే అవకాశం కలుగుతుంది.

\- లక్ష్మీ రంగరాజన్, చెన్నై

●

'హన్సిక' ముఖ చిత్రంతో వెలువడిన 'గృహశోభ' జనవరి సంచిక మ్యాగ్నెట్‌లా మమ్మల్ని ఆకర్షించింది. రాజస్థానీ స్టయిల్ హెయిర్ కలరింగ్‌లో మౌనిక 'హెన్నా' గురించి ఎన్నో కొత్త విషయాలు వివరించి 'గృహశోభ' పాఠకులకు మంచి అవగాహన కలిగించారు. ప్రమీల అందించిన 'సూర్యుడు ఉదయించే భూమి న్యూజిలాండ్' విశేషాలు మాకు ప్రత్యక్ష సందర్శానుభూతుల్ని కలిగింపజేసాయి.

దీప గారు పేర్కొన్నట్లు చదువుకున్న వారు సైతం మూఢనమ్మకాల వెల్లువలో పడి కొట్టుకుపోవటం విచారకరం. 'హెల్తీ స్నాక్స్' చెవులూరింపజేసే రీతిలో మమ్మల్ని ఆకట్టుకున్నాయి. శైలజ సూచించిన అంశాలను బట్టి 'సుఖనిద్ర'లో తలదిళ్ల పాత్ర తక్కువేమీ కాదని మేము గ్రహించాం.

'ఫ్యాషన్ విత్ ఏ డిఫరెన్స్...'లో మగువల హొయలన్నీ కనువిందు చేసాయి. భరత్ అందించిన 'మాండూ' విశేషాలు ఎంతో బావున్నాయి.

'కొత్త సంవత్సరం 100 సంకల్పాలు' 'గృహశోభ' పత్రికకే మణిపూసల్లా నిలిచాయి.

గరిమ వ్యాసం చదివాక ఆత్మహత్యల వైపు మళ్లే నిరాశా జీవులు తమ జీవితం ఎంత విలువైనదో గ్రహిస్తారని ఆశించవచ్చు.

'చిత్రశోభ' విశేషాలు ఎంతో బాగున్నాయి. 'స్నేహ' సైతం గ్లామర్ జెండానే ఎగురవేస్తోందని తెలిసి ఆశ్చర్యపోయాం. 'విహంగవీక్షణం' ఆలోచనాత్మకంగా ఉంటోంది. 'గృహశోభ' అనుబంధం 'కథా సంపుటి' కథా ప్రియులకు ఒక చక్కని బహుమతి.

\- నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం

●

కొత్త అందాలతో నిత్య నూతనంగా వెలువడిన ఫిబ్రవరి 'గృహశోభ' సంచికలో అన్నీ సూపర్‌గా ఉన్నాయి. స్వెట్టర్స్ ఎంతో బాగున్నాయి.

'బ్రైడల్ షాపింగ్' ఆర్టికల్ మాకు ఎంతో ఉపయోగపడింది. దేశ, విదేశీ వంటలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి. 'మ్యారేజీ ప్లానర్స్' గురించి ఎన్నో చక్కని విషయాలు చెప్పారు.

'టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ ఫోన్స్' గురించి చదివిన తర్వాత మేము ఫోన్ కొనేసాం. ఇలా 'గృహశోభ' మాకు ఎంతగానో ఉపయోగపడింది.

'కాజల్' ఇంటర్వ్యూ చాలా బాగుంది. మహిళలకు సంబంధించిన ఒక క్విజ్ పెడితే బాగుంటుంది.

'కురుల సంరక్షణ, జాగ్రత్తలు, మసాజ్, డైట్'ల గురించి ఎంతో బాగా వివరించారు. ఏ విధంగా చూసినా 'గృహశోభ'కు మేము 'హేట్సాఫ్' చెప్పలేకపోతున్నాము.

\- లక్ష్మి, చేబ్రోలు

●

జనవరి 2010 'గృహశోభ'లో 'కేశాలకు జీవం పోసే హెయిర్ కలర్స్' 'టీనేజీ వయసులో మొటిమలు' శీర్షికలు ఎంతో బాగున్నాయి.

'క్లీన్ అండ్ క్లియర్ స్కిన్' 'అరోమా ఫేషియల్ ఆయిల్' ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి. మహిళలకు పనికి వచ్చే ఎన్నో మంచి శీర్షికలు ప్రచురించి మాకు అందిస్తున్నందుకు మీకు మా ధన్యవాదాలు.

\- రాపర్ల రమణకుమారి, మచిలీపట్నం

●

'న్యూ ఇయర్ స్పెషల్'గా వచ్చిన 'గృహశోభ' జనవరి సంచికలో ఆర్టికల్స్ అన్నీ మాకు నచ్చాయి. కథా సంపుటి కథలన్నీ ఎంతో బాగున్నాయి.

'నల్ల వరూధిని' కథ నగర జీవితానికి, పల్లె జీవితానికి మధ్య ఉన్న తేడా సుస్పష్టం చేసింది. అలాగే 'పరువు' కథ మానవ సంబంధాలను, అలవాట్లను, అభిప్రాయాలను, అనుభవాలను ఎంతో బాగా విశ్లేషించింది.

కష్టాలు, కన్నీళ్లు, అవమానాలు లాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు వాటిని ఎవరు ఎలా ఎదుర్కొంటారో? వాటి నుండి ఎవరు ఎలా తప్పించుకుంటారో? ఈ కథ తెలియచెప్పింది.

శ్రీమతి న్యాయపతి కమలారాంజీ అందించిన ఈ కథ ఎంతో హృద్యంగా కొనసాగింది. 'విహంగ వీక్షణం'లో సంపాదకీయాలు ఆలోచింపచేస్తున్నాయి.

\- టి. సరళ, విజయవాడ ●

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి. మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.

We've been expecting you





True Excellence in Southern Hospitality

This is the largest South Indian Hotel in New Delhi, India, 110 Rooms with modern amenities, Conference Hall, Wi-Fi. Vijayawada Restaurant (Andhra), Amaravathi Restauarant (Tamilnadu) and Kamat Restaurant (Karnataka) are located in this hotel serving the best South Indiam food. The hotel is centrally located.

Type of Room	*Single*	*Double*
Suoer Deluxe - A.C.	*2290/-*	*2490/-*
Excutive Suite - A.C.	*2590/-*	*2790/-*
Royal Southern - A.C.	*3690/-*	*3890/-*

- *Extra Person : Rs.375/-* • *Luxury Tax Extra*
- *Check out time : 8.00A.M.*

** Complimentary: Breakfast*
** Free Transportation Airport to our Hotel*
Subject to prior information to our offices

HOTEL SOUTHERN

18/2, Arya Samaj Road, Karol Bagh, New Delhi.
Tel.: 4353 2824 (100 Lines), 2875 4210,
Fax: 011-2875 7308, e-mail: info@hotelsouthern.com
For Reservations: Call +91-11-4145 0200

For instant reservations log on to www.hotelsouthern.com or through our branchoffices mentioned below.

Explore India









PACKAGE TOURS - By Car (3-4 pax)	Duration	Frequency	Fare: Rs.
Delhi-Jaipur-Udaipur-Mount Abu-Jodhpur	7 Days	Daily	16,099/-
Delhi-Corbett-Nainital	5 Days	Daily	9,499/-
Delhi-Shimla-Kufri-Kullu-Manali-Chandigarh	6 Days	Daily	7,880/-
Delhi-Vaishnodevi-Srinagar-Gulmarg-Pahalgam Patnitop-Amritsar	9 Days	Daily	12,690/-
Delhi-Vaishnodevi-Amritsar-Wagh Border	5 Days	Daily	8,100/-

The above Fares are per person (minimum of 3-4 pax) by car Inclusive of Transport and Accommodation on twin sharing basis

PACKAGE TOURS - By Car (3-4 pax)	Duration	Frequency	Fare: Rs.
Bangalore-Mysore-Ooty-Kodaikanal	6 Days	Daily	9,099/-
Cochin-Munnar-Kumarakom-Alleppey	6 Days	Daily	11,699/-
Chennai-Chidambaram-Thanjavur-Rameswaram-Kanyakumari-Madurai-Kodaikanal-Trichy	8 Days	Daily	11,799/-
Darjeeling-Gangtok Tour (Ex-Bagdogra / NJP)	6 Days	Daily	8,999/-
Andaman Tour (Ex-Port Blair)	4 Days	Daily	7,299/-

Fares are per person on twin sharing basis.

Air Ticketing Emirates THAI KINGFISHER JET AIRWAYS Indian spicejet PARAMOUNT AIRWAYS IndiGo go

SOUTHERN TRAVELS™
happy holidaying...

Corporate Off; 18/2, Arya Samaj Road, Karol Bagh, New Delhi. Ph: 011 - 4353 2800 (100 Lines) 2875 8728, 2875 3466. **Toll Free: 1800 11 0606.** E-mail: tours@southerntravels.in

Mustafa Towers, Ayodhya Junction, Lakdi-ka-pool, Hyderabad-04. Tel.: 2330 3561, 2331 8866, Mob.: 98481 52883 E-mail: hyd@southerntravels.in

We are the winners of National Tourisam Award as "Best Domestic Tour Operator" twice from the Ministry of Tourism, Govt. of India.

Branch Office : Mumbai : 022 - 2501 0027 | Bengaluru : 080 - 2237 5536 | Chennai : 044 - 2538 5253
Hyderabad : 040 - 2331 8866 | Vijayawada : 0866 - 257 6624 | Vizag : 0891 - 254 1099

దివి నుండి భువికి : ఈ ముఖం ఎక్కడో చూసినట్లు ఉంది కదూ! ఏమిటీ ఇతను ఐస్ ముక్కలు తీసుకుంటున్నాడు? అవును మరి. అమెరికా అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామా సెలవుల్లో తన పిల్లలతో కలిసి ఒక సాధారణ పౌరునిలా స్వేచ్ఛగా తిరుగుతుంటాడు. అందుకే ఆయన ఇలా హవాయిలోని ఒక మాల్‌లో తింటూ, తాగుతూ కనిపించాడు.





భయమేస్తే పారిపోండి : ఇది తప్పకుండా ఏదో గ్రహానికి చెందిన ప్రాణి అయి ఉంటుంది. లేదా పాతాళం నుండి వచ్చిన రాక్షసి కావచ్చు. అందరినీ తినేస్తుంది. మరేం దిగులుపడకండి. ఇది కేవలం సర్క్‌డూ సోవియట్ ఒపేరా వేదిక. కెనడాలోని క్యూబెక్‌కు చెందిన ఈ ట్రూప్ ఒపేరా ప్రపంచమంతటా ప్రసిద్ధి చెందింది. దాదాపు 100 దేశాల్లో ఈ ప్రదర్శనలు ఏర్పాటయ్యాయి.

ఆటలో కొత్తేముంది? : ‘బింగో’కు కొత్త రూపం ఇచ్చే ప్రయత్నంలో భాగంగా మొదటి ఎపిసోడ్‌లోనే అభిషేక్, అమితాబ్ ఇద్దరూ ప్రమోట్ చేయడానికి వచ్చారు. ప్రస్తుతానికైతే ఈ ఆట సెట్ అయ్యేలా కనిపించడం లేదు కానీ ‘తంబోలా’ హౌజీ పేరుతో ప్రతి ‘కిట్టీ’లో ఆడే ఈ ఆట సీరియల్ తర్వాతి భాగాలలో ఎప్పుడు ఏమవుతుందో ఎవరికీ తెలియదు.



గత 52 సంవత్సరాలుగా దక్షిణ భారతదేశంలో ఉన్నత శ్రేణి కంపెనీగా గుర్తింపు పొందినది

భోజనానికి ప్రాణం-వంటకు వైభవం

ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమమైన మసాలా

రుచిలో దమ్ము - ధర తక్కువ

SINCE 1957

ఆనంద్® మసాలా

GROUND SPICES STANDARD GRADE

క్వాలిటీలో బెస్ట్ రుచిలో నెంబర్ వన్

ఆనంద్® కారం పొడి



ఆనంద్® పసుపు పొడి



అన్ని రకాల మసాలాలను మేము తయారు చేస్తాం

మీ ఆరోగ్యాన్ని రాత్రి, పగలు కాపాడే



ఆనంద్® వటీ (ముఖ్ వాస్)

ఆయుర్వేదిక వనమూలికలతో తయారైనది

అన్ని కిరాణా, మెడికల్ జనరల్ స్టోర్స్‌లో లభ్యం

పళ్లు, చిగుళ్లను సంరక్షిస్తుంది

ఆనంద్ పళ్ల పొడి

ఆయుర్వేదిక వనమూలికలతో తయారైనది



అన్ని కిరాణా, మెడికల్ జనరల్ స్టోర్స్‌లో లభ్యం

ఆనంద్ మసాలాతో తయారైన వంటకాలతో మీ అతిథులను స్వాగతించండి.

దీంతోపాటు పెళ్లి, పండుగలు ఇతర ఉత్సవాల సందర్భంగా రుచికరమైన అన్ని రకాల వంటకాలకు మా ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి.

ఏ.పి. ప్రోడక్ట్స్ (ఉత్పాదన కేంద్రం)
18-7-445/1, సరస్వతి నగర్, లలితాబాగ్ రోడ్, గౌలిపురా, హైదరాబాద్-53 (ఆం.ప్ర.)
040-24381771, 24382409, 24388751, 65983869. ఫ్యాక్స్: 24387906

సేల్స్ డిపోలు

ఆనంద్ మసాలా భండార్ బేగం బజార్, హైదరాబాద్-12 (ఆంధ్రప్రదేశ్) ఫోన్: 040-24744171, 65690163	ఆనంద్ మిర్చి మసాలా స్టోర్ సజ్జన్‌లాల్ స్ట్రీట్, మోండా మార్కెట్, సికింద్రాబాద్ (ఆం.ప్ర.) ఫోన్: 040-27700362	స్వాతి ట్రేడర్స్ సాయికృపా మార్కెట్, మలక్‌పేట, హైదరాబాద్ (ఆం.ప్ర.) మొబైల్: 98480 71307

భారతీయ సంస్కృతి మాధ్యమంతోనే ప్రపంచంలో సుఖ సంతోషాలు, సౌభాగ్యం లభిస్తాయి

మంచి పనే కాని పద్ధతే నచ్చలేదు : జంతు పరిరక్షణ కోసం పాటు పడుతున్న సంస్థ 'పెటా' ఈమధ్య చిరిగిన కోటు తొడుక్కొని ఉన్న ప్రసిద్ధ వ్యక్తుల పోస్టర్లు విడుదల చేసింది. అయితే వీటిపై కొందరు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేసారు. ఈ పోస్టర్లు రూపొందించే సమయంలో మిచల్ ఒబామా, ఓపరాహ్ విన్‌ఫ్రే లాంటి వారి నుండి అనుమతి తీసుకోలేదట! అదీ విషయం.





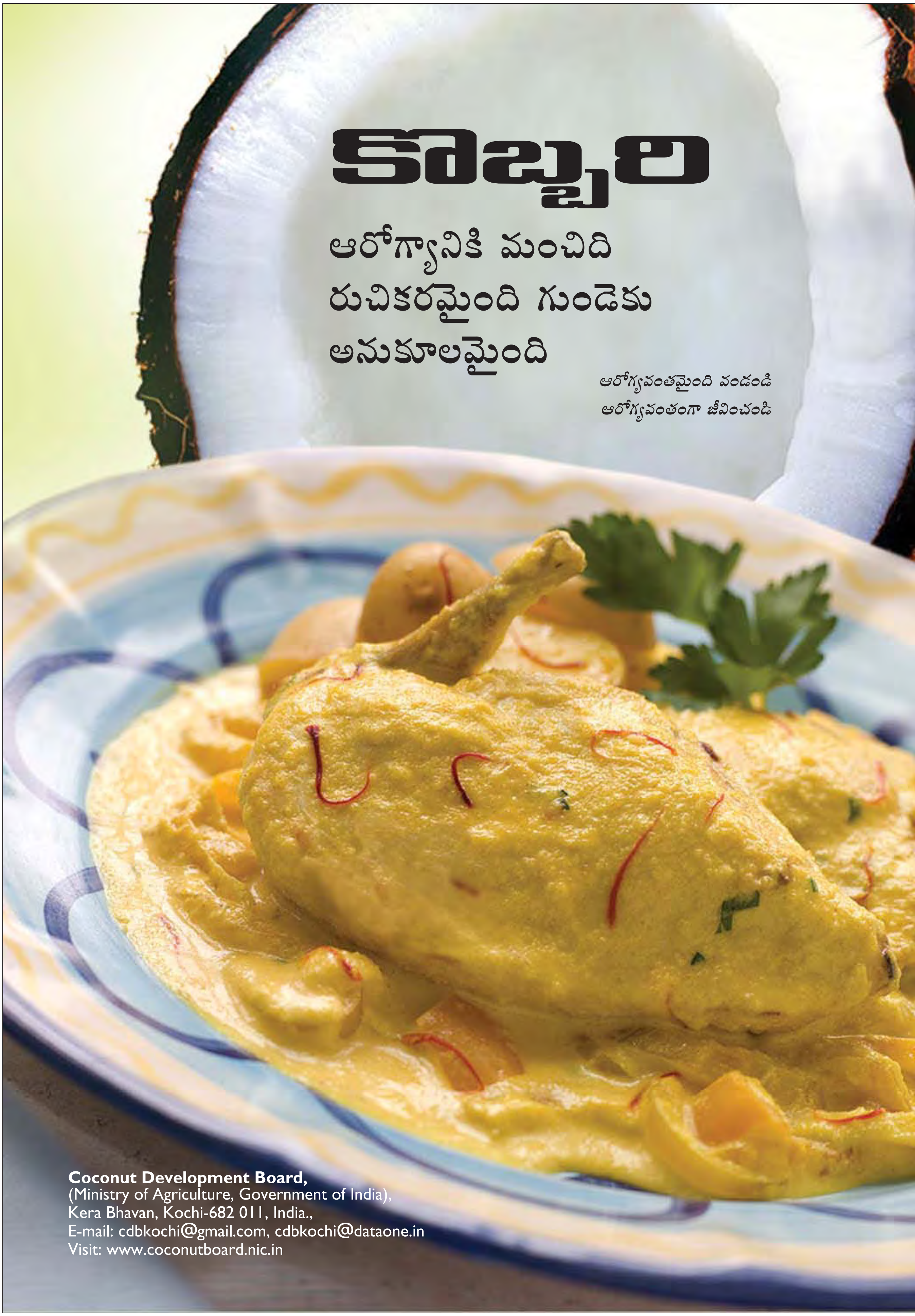
కొనుగోలుదారు కావలెను : సినిమా ఎలా ఉన్నాసరే వాటిని ప్రమోట్ చేయడం ఇప్పుడు ఒక అత్యవసర అంశంగా మారింది. టిక్కెట్ల అమ్మకాలు ప్రోత్సహించడానికి కళాకారులు ఇప్పుడు బయటకు రావలసిందే. 'దుల్హా మిల్‌గయా' అనే ఫ్లాప్ సినిమా కోసం సుష్మితాసేన్ ముంబైలో ఉన్న సినిమా థియేటర్లన్నీ చుట్టేసింది.



యువరాజా వారి దృష్టి : రాహుల్ పట్టాభిషేక ఏర్పాట్లలో నిమగ్నమై ఉన్నాడు. దాంతో ఒకవైపు దేశంలో ఉన్న మారుమూల ప్రాంతాల్లో తిరుగుతూ కాంగ్రెస్ దివిటీని వెలిగిస్తూ మరోవైపు ఫారిన్ పాలసీ సమర్థంగా నిర్వహించడానికి రెడీ అవుతున్నాడు. ఇటీవల ఆయన ఢిల్లీలో మలేషియా ప్రధానమంత్రితో భేటీ అయ్యాడు. దేశీయ విధానాలతోపాటు ఫారిన్ పాలసీలపై గట్టి పట్టు సాధించడం ప్రతి పరిపాలనాదక్షుడికీ ఎంతైనా అవసరమే కదా! ●



LIMITED COLLECTION
BUY NOW
Jagdamba PEARLS GROUP
jpearls
beautiful jewellery. reliable experience
INDIA'S 1st VIRTUAL JEWELLERY BRAND SINCE 1999
అందమైన, మన్నికైన
ముత్యాల నగలను
ఇప్పుడు మీరు మీ ఇంటివద్దనే పొందగలరు.
3 STRING PEARL SET WITH A WATCH
JPNFD-079
MRP
BUY PRICE 2250/-
CZ PEARL PENDENT SET
SJPDEC-008
MRP
BUY PRICE 999/-
3 IN 1 CHANGEABLE PEARL PENDENT SET
SJPDECOF02
MRP
BUY PRICE 1750/-
3 IN 1 CHANGEABLE PEARL PENDENT SET
SJPRC-956
MRP
BUY PRICE 1999/-
ఆర్డర్ చేయు విధానాలు
ఫోన్ : 040 65246828
మొబైల్ : 09246808022
ఎస్.ఎమ్.ఎస్.JPEARLS TO 575758
www.jpearls.com | help@jpearls.com
మా చిరునామా :
715, సి.టి.సి., పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్ - 500 003
ఇతర వివరాల కొరకు కాల్ చేయండి శిల్పా 09246808033
డబ్బులు చెల్లించే ఇతర పద్ధతులు
క్రెడిట్‌కార్డ్ | చెక్ డిడి | ఐటిజెడ్ క్యాష్ కార్డ్ | ఐవిఆర్
నేరుగా మీ ఇంటివద్దనే డబ్బులు చెల్లించే అవకాశం కూడా కలదు
మీరు ఐవిఆర్ ద్వారా కొనుగోలు చేసిన చో రూ: 100 డిస్కౌంట్ లభించును
Cheque/DD in favour of Sri Jagdamba Pearls Dealer
మా నగలన్నీ నాణ్యమైన మంచిముత్యాలతో తయారయినాయి.
ముత్యాల నాణ్యతపై, జీవితకాలం హామీ కలదు.
మా వద్ద కొన్న నగలకు ఉచితంగా బాగుచేసే అవకాశం కలదు.
ప్రతి కొనుగోలుపై నగల యొక్క నాణ్యతా ధృవీకరణ పత్రం మీకు అందిస్తాము.
*conditions apply


కొబ్బరి
ఆరోగ్యానికి మంచిది
రుచికరమైంది గుండెకు
అనుకూలమైంది
ఆరోగ్యవంతమైంది వండండి
ఆరోగ్యవంతంగా జీవించండి
Coconut Development Board,
(Ministry of Agriculture, Government of India),
Kera Bhavan, Kochi-682 011, India.,
E-mail: cdbkochi@gmail.com, cdbkochi@dataone.in
Visit: www.coconutboard.nic.in

Coconut Development Board
(Ministry of Agriculture, Government of India)
www.coconutboard.gov.in

కొబ్బరి నూనె గుండెకు ఎందుకు అనుకూలమైనది?

సరైన వంట నూనె ఎంపిక

భిన్న సంస్కృతులు, విభిన్న జాతులు ఉన్న దేశాల్లో శతాబ్దాల తరబడి సంప్రదాయ వంటలకు కొబ్బరినూనె ఒక మాధ్యమంగా ఉండేది. తర్వాతి కాలంలో ప్రజలు కొబ్బరి నూనెకు పోటీగా ఇతర నూనెలను వాడి చూడడం మొదలుపెట్టారు. ఫలితంగా గుండెజబ్బులు పెరిగాయి. దాంతో కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత పలు అధ్యయనాలు జరిగాయి. ఇందులో భాగంగా హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్‌లో జరిగిన అధ్యయనంలో కొబ్బరినూనె గుండెకు అనుకూలమైన వంటనూనెగా రుజువైంది. ఇదేకాదు కొబ్బరినూనెలో ఉన్న ఎన్నో అంశాలు మిమ్మల్ని ఈ నూనెనే వంటనూనెగా ఎంపిక చేసుకునేందుకు ఒప్పించటంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని క్రమబద్ధీకరించడం, శారీరక బరువును తగ్గించటం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, శరీరంలో జీవకణాలలో కలిగే రసాయన మార్పులు, జీర్ణవ్యవస్థలను క్రమబద్ధీకరించడం, కిడ్నీ సమస్యల నుండి ఉపశమనం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, ఎముకల దృఢత్వం, దంత ఆరోగ్యం లాంటి ప్రయోజనాలు ఎన్నో కొబ్బరి నూనెతో లభిస్తాయి.



కొబ్బరి నూనెలో పేరుకున్న కొవ్వు పదార్థాలు హృద్రోగాలను పెంచుతాయని నమ్మేవారు కొబ్బరినూనెలో సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్ (92%)లో మీడియమ్ చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (MCFA) (62%) ఉంటాయని భావిస్తారు. కానీ వాస్తవానికి 50 MCFA లు లారిక్ యాసిడ్ నుండి తయారవుతాయి. ఇవి తల్లిపాలతో సమానం. శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరించడంలో ఇది అత్యంత ఆవశ్యకమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్. సైన్స్ సొసైటీ దీనిని నిర్ధారించడానికి ఎన్నో సంవత్సరాలు పట్టింది.

పాతకాలపు వంటకాలను మళ్లీ వెలుగులోకి తెస్తున్నారు



నోరూరించే ఎన్నో రుచికరమైన వంటకాలకు కేరళ పుట్టినిల్లు. అవియల్, ధోరాన్, థీయాల్, పచ్చడి, కిచిడీ, కలాన్, ఓలాన్‌లు కేరళ సాంప్రదాయ వంటకాల్లో కొన్ని. ఇవేకాకుండా అధిక పాళ్లల్లో కొబ్బరి తురుము, తాజాగా తీసిన కొబ్బరి పాలను ఉపయోగించి తయారయ్యే అతి రుచికరమైన, సువాసనలతో నోరూరించే వంటకాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

కొబ్బరి నూనె కొలెస్ట్రాల్‌తో పోరాడుతుంది

ప్రజల్లో కొబ్బరి నూనెపై కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి. కొబ్బరినూనె కొలెస్ట్రాల్‌తో పోరాడుతుంది. దీనికి కారణం దీని నిర్మాణమే. ఇది 'మీడియం చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్'లతో కూడి ఉంది. అవి జీర్ణమై వెంటనే శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. అంటే అవి శరీరంలో ఇతర కొవ్వు పదార్థాల స్థాయిలో కొవ్వుగానీ, కొలెస్ట్రాల్‌గానీ మారవు. అంతేకాదు కొబ్బరినూనెలో ఉండే తక్కువ పాలీసాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్ స్థిరంగా ఉంటూ ఆక్సిడేషన్‌ను నిరోధిస్తుంది. ఈ కారణంగా ఇది ఒక అద్భుతమైన వంట నూనెగా పేరు సంపాదించింది. ఇది మన శరీరకణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. ఇది LDL కొలెస్ట్రాల్‌కి సహాయకారిగా ఉంటూ HDL కొలెస్ట్రాల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్)ను వృద్ధి చేస్తుంది.

అథ్లెట్‌లు, డైటీషియన్స్ ఎంపిక చేసింది



కొబ్బరి నూనె శక్తిని వృద్ధి చేస్తుందని, బ్లడ్ షుగర్‌ను సాధారణ స్థితిలో ఉంచుతుందని అందరికీ తెలిసిన నిజం. వీటికి తోడు థైరాయిడ్‌ను కాపాడుతుంది. శరీరంలో మెటబాలిక్ రేటును వృద్ధి చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను, ప్రేగులు, నాడీవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అథ్లెట్‌లు, బాడీ బిల్డర్లు ఎంచుకునే ఆహారం ఇది. శక్తిని, సత్తువను అందించి వారి ప్రతిభాపాటవాల ప్రదర్శన తీరును అభివృద్ధి పరుస్తుంది.

చెట్టినాడు చికెన్ కర్రీ

కావలసిన వస్తువులు : చికెన్ - 1 కిలో, ఉల్లిపాయలు - ఒకటిన్నర కప్పు, టమాటా - 1 కప్పు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 20, అల్లం - 1 పెద్ద ముక్క, మిరియాలు - 2 టీస్పూన్లు, జీలకర్ర - 2 టీ స్పూన్లు, సోంపు - 2 టీ స్పూన్లు, ధనియాల పొడి - 1/4 కప్పు, కారప్పొడి - 1/2 చిన్న కప్పు, లవంగాల పొడి - తగినంత, చింతపండు - తగినంత, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - 5 టీ స్పూన్లు. తయారుచేసే పద్ధతి : చికెన్ కడిగి ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరుక్కున్న వెల్లుల్లి, అల్లం, మిరియాల పొడి, జీలకర్ర, సోంపులతోపాటు పొడులు అన్నీ వేసి కొద్దిగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఫ్రయింగ్ పాన్‌లో నూనె పోసి లవంగాలను వేయించి అందులో ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలు వేయించి అందులో అల్లం వెల్లుల్లి ముక్కలు వేసి కలిపి దాంతోపాటు చికెన్ ముక్కలు వేసి కొద్దిగా పసుపు వేసి పది నిమిషాలపాటు ఉడికించాలి. తర్వాత కారం, ధనియాల పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. 4 కప్పుల నీళ్లు పోసి ఉడకనివ్వాలి. చికెన్ సగం ఉడికిన తర్వాత అందులో కొద్దిగా వేగిన మిరియాలు, జీలకర్ర, సోంపు పౌడర్‌లను వేసి బాగా కలపాలి. గ్రేవీ చిక్కబడిన తర్వాత స్టౌ మీద నుండి దించి వేడి వేడిగా వడ్డించాలి.

Advt.

మనసును

తట్టి చూడు



ఈ సంఘటన కొద్ది రోజుల క్రితం జరిగింది. అంతకు ముందు నా స్వభావం చాలా విచిత్రంగా ఉండేది. నాకు నా జీవితంలో ఏదైనాసరే మంచిగా ఉన్నా, చెడుగా ఉన్నా అన్నీ ఖరీదైనవే నచ్చేవి. సుఖసంతోషాలన్నీ కేవలం డబ్బులు, ఖరీదైన వస్తువులు దగ్గర ఉంటేనే లభిస్తాయని నాకు అనిపించేది.



కొన్ని రోజుల క్రితం నా మేనల్లుడు నా దగ్గర ఉండడానికి వచ్చాడు. నా స్వభావం గురించి అతనికి బాగా తెలుసు. నేను సంతోషంగా ఉండాలని అతను ఎప్పుడూ ప్రయత్నించేవాడు. కాని నా మనసులో అసలు సంతృప్తికి స్థానమే ఉండేది కాదు.

ఒక రోజు మేము ఇద్దరం బయట తిరగడానికి వెళ్లాము. అక్కడ నేను ఒక చెప్పుల దుకాణం చూసాను. అంత ఖరీదైన చెప్పులు నేను కొనలేను అన్న ఆలోచన వచ్చేసరికి నాలో నిరాశ కలిగింది. ఆ తర్వాత మేము కొంచెంసేపు ముందుకు నడిచాము.

అంతలో ఒక కారు వచ్చి మా దగ్గర ఆగింది. అందరి దగ్గర అన్నీ ఉన్నాయి. నా దగ్గరే ఏమీ లేవు అన్న ఆలోచన నాకు వచ్చింది.

అంతలో నా మేనల్లుడు 'చూడు, ఆ కారులో ఉన్న మనిషిని. అతని డ్రైవర్ కిందికి దింపు తున్నాడు. మీకు మీ దగ్గర ఖరీదైన చెప్పులు లేవని బాధగా ఉంది కదా. కాని ఆ మనిషి దగ్గర చెప్పులు వేసుకోవడానికి కాళ్లే లేవు' అని అన్నాడు.

అతను చెప్పిన మాట నా మనసును కదిలించి వేసింది. మనిషికి తన దగ్గర ఏమి ఉన్నాయో వాటిని చూసుకుని సంతోషపడాలి. అవే అమూల్యమైనవని భావించాలని నాకు అర్థమైంది..

- జ్యోతి

●

ఇది కొన్ని నెలల క్రితం జరిగిన విషయం. నేను రాజస్థాన్ చూసి వద్దామని వెళ్లాను. దాదాపు రెండు నెలల తర్వాత తిరిగి ఇంటికి వచ్చాను. కానీ ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత అకస్మాత్తుగా నా కడుపులో నొప్పి మొదలైంది.

నేను చాలాసేపు దానిని ఓర్చుకున్నాను. కానీ ఆ నొప్పి భరించడం నా వల్ల కాకపోవడంతో వెంటనే నేను ఇంట్లో మా అమ్మా, నాన్నలకు విషయం చెప్పాను. మా నాన్న వెంటనే నన్ను డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకువెళ్లారు. డాక్టరు పరీక్షలు చేసి నాది హెర్నియా నొప్పి అని చెప్పి వెంటనే ఆపరేషన్ చేయించడం మంచిది అని సలహా ఇచ్చారు.

ఆపరేషన్ సురక్షితంగా పూర్తయి కొన్ని రోజులకి డిశ్చార్జి అయి క్షేమంగా ఇంటికి తిరిగి వచ్చాను.

నేను సాధారణ స్థితికి వచ్చిన తర్వాత మా నాన్న 'నీకు హెర్నియా ఉన్నట్టు నీకు ముందు నుండే తెలుసా?' అని అడిగారు.

నేను నిర్లక్ష్యంగా 'తెలుసు' అని సమాధానం చెప్పాను. ఆ తర్వాత ధైర్యం చేసి 'ఆపరేషన్ చేయాల్సి వస్తుందని కూడా నాకు తెలుసు' అని చెప్పాను.

నా మాట విన్న మా నాన్నగారు 'చూడు బాబూ, జరగాల్సిన దానిని ఎవరూ జరగకుండా చేయలేరు. కాని రోగం గురించి తెలిసినప్పుడు దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా దాని గురించి ఇంట్లో వాళ్లకు చెప్పాలి. నీకు ఈ నొప్పి రైల్లోనో, వైద్యం అందే వీలు లేని ఏ ప్రదేశంలోనో వచ్చి ఉంటే ఏమి చేసేవాళ్లం?' అని నన్ను ప్రశ్నించారు. నాన్నగారి మాటలు నాకు మార్గదర్శనం చేసాయి. భవిష్యత్తులో ఇంకెప్పుడూ ఏ విషయమైనా సరే కుటుంబ సభ్యులకు తెలిపి వారి సలహా తీసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాను.

- అశోక్

●

మా ఇంట్లో అద్దెకు ఉండడానికి కొత్తగా ఒకరు వచ్చారు. ఆమె వచ్చి ఆరునెలలే అయ్యింది. ఆమె చాలా మంచి మనిషి, తెలివైనది. ఒకరోజు మేము ఇద్దరం కూర్చొని పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకుంటుంటే నేను ఆమెతో 'ఈమధ్య లోకంలో మంచివాళ్లు చాలా తగ్గిపోయారు. ఇప్పుడు కాలం ఎలా ఉందంటే మనం ఎవరికైనా ఏమైనా ఇస్తేనే వాళ్లు మనకి ఏమైనా ఇస్తారు' అని అన్నాను.

దానికి ఆమె 'అలాగే నువ్వు ద్వేషించినా కూడా నీకు ప్రేమను మాత్రమే అందించే వాళ్లు ఉన్నారు' అని చెప్పింది.

'పళ్లు ఉన్న చెట్టును మనం రాళ్లతో కొడతాం. దానికి బదులు ఆ చెట్టు మనకి పళ్లనే ఇస్తుంది' అని వివరించింది.

ఆమె చెప్పిన మాటలు నన్ను ఆలోచింప చేసాయి.

- మౌనిక

●

నా పెళ్లి అయి మూడేళ్లు అయ్యింది. నాకు ఏడాదిన్నర బాబు ఉన్నాడు. పెళ్లిలో కట్నంగా కారు ఇవ్వనందుకు నా భర్త నాకు విడాకులు ఇచ్చారు. దానితో నేను మానసికంగా, శారీరకంగా



బలహీనమై రోగిష్టిగా తయారయ్యాను. సమస్యల కారణంగా నేను ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాను.

అప్పుడు నా స్నేహితురాలు ఒకామె 'ఇప్పుడు నువ్వు ఒక బిడ్డకు తల్లివి. ఒక తల్లిగా నువ్వు నీ బాధ్యతను నెరవేర్చాలి. బాధ్యత గల తల్లి ఎప్పుడూ ధైర్యం కోల్పోదు' అని నాకు నచ్చచెప్పింది.

'ఆమె చెప్పిన మాటలు నా మనసుకు తాకాయి. నేను ఆ రోజున నా ప్రాణం ఉన్నంతవరకు నేను స్వయంగా కష్టపడి నా కొడుకును చదివించి పెద్దవాడిని చెయ్యాలి. మంచి మనిషిగా తీర్చిదిద్దే ప్రయత్నం చెయ్యాలి' అని నిర్ణయించుకున్నాను.

- అర్చన ●

మీ జీవితంలో మరిచిపోలేని అనుభవాలను మాకు వ్రాసి పంపితే ఈ శీర్షికలో ప్రచురిస్తాము. ప్రచురించబడిన ప్రతి అనుభవానికి 150 రూపాయల పారితోషికం ఇవ్వబడుతుంది. మీ అనుభవాలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'మనసును తట్టిచూడు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.


JRS
Sofaworld
A Complete Furniture Mall
CONTEMPORARY | TEAKWOOD FURNITURE | FURNITURE | OUTDOOR & ETC...
AL-SABA
INTERNATIONAL
DIGITAL
WORLD
SANTOSHNAGAR
64557325/9246587012
KONDAPUR, HI-TECH CITY
42023434/9246587014
BANJARA HILLS
64557324/9246571013

వ్యక్తిగత సమస్యలు

ప్ర : నేను 32 సంవత్సరాల వివాహితను. ఇద్దరు కొడుకుల తల్లిని. ఉద్యోగరీత్యా నా భర్త మూడు సంవత్సరాల క్రితం విదేశాలకు వెళ్లారు. అవివాహితుడైన నా మరిది మాతోపాటు ఉంటాడు. అతను ఎప్పుడూ వదినా, మరుదుల సంబంధానికి మచ్చ కలిగించే పనులు ఎప్పుడూ చేయలేదు. కాని రెండు నెలల క్రితం నేను బట్టలు మార్చుకుంటుండగా అతను చూసేసాడు. అయితే ఆ రోజు రాత్రి అతను నా పక్కన వచ్చి పడుకున్నాడు. ఆ తర్వాత ఒక్కసారిగా నన్ను కౌగిలిలో బంధించాడు. నేను అతన్ని అడ్డుకోలేదు. మేము హద్దులు దాటిపోయాం.

ఆ రోజు నుండి మేము ఇద్దరం సెక్స్‌లో పాల్గొంటున్నాం. నా భర్త తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ఈ విషయం పసిగడతాడేమోనని భయపడు తున్నాను. తప్పు జరుగుతోందని నాకు తెలుసు. అయినా నన్ను నేను నిగ్రహించుకోలేకపోతున్నాను. నేను ఏం చెయ్యాలి?

జ : మీ విషయంలో మీ మరిది కంటే మీరే ఎక్కువ తప్పు చేసినట్లు కనిపిస్తోంది. మీ మరిది పెడదారి పడుతుంటే మీరు అతన్ని అడ్డుకుని ఉండవలసింది. కానీ మీరు అలా చేయకుండా మీరే అతనికి సహకరించారు. భార్యాభర్తల సంబంధం పరస్పర నమ్మకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు మీ భర్త లేని సమయంలో దానిని అతిక్రమించారు. దీంతో మీ దాంపత్యజీవితం తప్పకుండా ప్రభావితం అవుతుంది. మీలో ఏ కొద్ది వివేకం మిగిలి ఉన్నా ఈ అక్రమ సంబంధానికి వెంటనే అడ్డుకట్ట వేయండి. లేకపోతే మీ కుటుంబం విచ్ఛిన్నం కావడానికి మీరే బాధ్యులు అవుతారు.

●

ప్ర : నేను 24 ఏళ్ల వివాహితను. పెళ్ళై సంవత్సరం అవుతోంది. నేను ఇప్పుడు గర్భవతిని. పెళ్ళైన కొన్ని రోజులకు నా భర్తకి ఒక ప్రేమికురాలు ఉందని, ఇప్పటికీ నా భర్త ఆమెను ప్రేమిస్తు న్నారని తెలిసింది. వర్ణాంతర వివాహానికి పెద్దలు ఒప్పుకోక పోవడంతో వారి పెళ్లి జరగలేదు. అయినా నా భర్త ఆమెతో కలిసి తిరుగుతున్నాడు. నాకు ఈ విషయం తెలిసినప్పటి నుండీ నేను ఎంతో మానసిక వేదనకు, ఒత్తిడికి గురవుతున్నాను. ఏమి చెయ్యాలో నాకు అర్థం కావడం లేదు. బలవంతంగా వివాహ సంబంధాన్ని తెంచుకుని వేరు అవుదామంటే నేను గర్భవతిని. ఇప్పటి వరకు నేను ఈ విషయాన్ని ఎవరికీ చెప్పలేదు? ఏం చెయ్యాలి? ఎక్కడికి వెళ్లాలి? ఏమీ అర్థం కావట్లేదు. ఒక్కొక్కసారి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తోంది.

జ : ఏ స్త్రీకైనా తన భర్త వేరే యువతిని ప్రేమిస్తున్నాడని తెలిసినప్పుడు దానిని భరించడం చాలా కష్టమైన విషయమే. మీకు ఈ వాస్తవం పెళ్ళైన తర్వాత తెలిసింది. అందులోనూ మీరు ఇప్పుడు తల్లి కాబోతున్నారు. కాబట్టి ఇప్పుడు మీకు భరించడం తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

మీరు మీ భర్తని అతని ప్రేయసి పేరుతో సాధించడం లాంటి పనులు చేయకండి. అతను తన ప్రేయసిని మరిచిపోయే విధంగా మీరు ప్రేమను అందించండి. మీరు అతను వివాహమాడిన భార్య. త్వరలోనే మీరు అతని బిడ్డకు తల్లి కాబోతున్నారు.కాబట్టి సమాజంలో మీకు ఉన్న గౌరవం అతని ప్రియురాలికి ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ లభించదు. మీరు కొద్దికాలం ఓపిక పట్టాలి.

మీరు మీ భర్తపై పట్టు సాధించాలని ప్రయత్నిస్తే ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు. మీరు మీ భర్త స్నేహితురాలిని ఇంటికి పిలవడం మొదలుపెట్టండి. ఆమెతో స్నేహం చేయండి. శత్రువును ఓడించలేనప్పుడు వారితో స్నేహం చేయడమే సరైన పద్ధతి.

●

ప్ర : నేను 35 సంవత్సరాల వివాహిత యువకుడిని. మా ఇంటి వాళ్లు పెద్ద మొత్తంలో కట్నం ఆశించి నా పెళ్లి ఒక ధనవంతుల కుటుంబంలోని ఏకైక కుమార్తెకి ఇచ్చి చేసారు. కానీ ఆమెది వంకర బుద్ధి. ఆమె ఎప్పుడూ మా అమ్మా, నాన్నలతో, చెల్లెలితో గొడవ పెట్టుకుంటుంది.

ఆమె తండ్రి ఆమె పేరుమీద ఒక ఇల్లు కొన్నారు. ఆమె ఆ ఇంట్లో వేరే కాపురం పెట్టాలని కోరు కుంటోంది. నా కుటుంబాన్ని వదిలి వెళ్లడం అసలు నాకు ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు. మా అమ్మా, నాన్నలు భార్య మాట ఒప్పుకోమని, తమకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని అంటు న్నారు. అలా చేయడం మంచిదేనా?

జ : పెళ్ళి, స్నేహం ఎప్పుడూ సమ ఉజ్జీలతోనే జరగాలి. అయినా నేటి కాలం యువతులు చాలావరకు ఉమ్మడి కుటుంబం కంటే వేరు కాపురం పెట్టడాన్నే ఇష్టపడుతున్నారు. అక్కడ తమ ఇష్టానుసారం ఉండవచ్చని, ఎవరి జోక్యం ఉండదని వారు అనుకుంటున్నారు. ఇంటి నుండి వేరు అయి ఆమె సంతోషంగా ఉంటుందంటే అలాగే చేయండి. ఇంటి నుండి వేరు అయి కూడా కుటుంబంతో సంబంధం కొనసాగించవచ్చు. మీ బాధ్యతలనూ నిర్వహించవచ్చు.

●

ప్ర : నేను 27 ఏళ్ల వివాహితను. మా పెళ్ళై ఆరు నెలలు అయ్యింది. మా అత్తగారి ఇల్లు బీహార్‌లో ఉంది. నా భర్త ఢిల్లీలో ఉద్యోగం చేస్తారు. పెళ్లి అయినప్పటి నుండీ పెళ్లికాని ఆడపడుచు మాతో ఉంటోంది. ఆమె పెళ్లీడుకు వచ్చింది. ఆమె కోసం వరుణ్ణి వెతికే బాధ్యత మాపై ఉంది. కానీ పెళ్లి తర్వాత భార్యా భర్తల రొమాన్స్, ఆనందక్షణాల కోసం నేను కన్న కలలన్నీ కలలుగానే మిగిలిపోయాయి.



జ : మీ ఆడపడుచు పెళ్లీడుకు వచ్చిందని అంటు న్నారు. మీరు వరుడి కోసం వెతుకు తున్నారు కూడా. కాస్త ముందో వెనుకో పెళ్లి జరుగుతుంది. కాబట్టి మీరు ఆమెను కంట్లో నలుసుగా భావించ వద్దు.

పెళ్లి తర్వాత భర్త కుటుంబ బాధ్యతలు నెరవేర్చడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. మీరు మీ ప్రస్తుత పరిస్థితిని చూసుకుని సంతృప్తి పడండి. ●

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు "గృహశోభ"లోనే ప్రచురించబడతాయి. ఇందుకోసం చిరునామా వ్రాసి స్టాంపు అంటించిన కార్డు గానీ, ఏ విధమైన డబ్బుగాని పంపవద్దు. మీ సమస్యలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : వ్యక్తిగత సమస్యలు గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.



దేహము మరియు బుద్ధి బలానికి

బ్రాహ్మి పవర్

ఆయుర్వేద ఆరోగ్య పానీయము

జ్ఞాపక శక్తి మరియు రోగ నిరోధక శక్తిని వృద్ధి పరచు ఉత్తమమైన ఆయుర్వేద ఆరోగ్య పానీయము



- ప్రాచీన మరియు ఆధునిక కాలములలో నిరూపించబడిన, శ్రేష్ఠమైన వనమూలికలతో తయారుచేయబడిన, సురక్షితమైన అన్ని వయస్సులవారికి సరిపడు ఆరోగ్య పానీయము
- జ్ఞాపక శక్తి మరియు ఏకాగ్రతని పెంచును
- మానసిక అలసటను తగ్గించును
- మానసిక ఉద్రేక ప్రవర్తనను తగ్గించును
- త్వరగా కనిపించు వృద్ధాప్య లక్షణాలను నిరోధించును.
- నరములకు మరియు దేహానికి పుష్టి కలిగించును.



® Manufactured by :

AMRITA DRUGS®
(GMP Certified Company)
8-1, Almasguda Village,
Badangpet P.O. Hyderabad-500 058.
Customer Care Ph : 08415 244046
Cell : 9849343273
Email : amrita_drugs@yahoo.com

Trade Enquiries solicited

Stockist: **FRIENDS MEDICAL HALL,**
Kachiguda Station Road, Hyd. Ph: 040-24651472.

Hyderabad: Friends Medical Hall, Kachiguda Station Road, Ph. 24651472, Sri Sai Priya Ayu.Store, Erragadda, Ph. 66504647, Bhagwan Medical Stores, Malakpet. Ph. 23447932, Rajendra Ayurvedic Stores, Sec'bad Ph. 27710036. **Hanamkonda:** Gayatri Ayurvedic Stores, Ph. 2579535. **Karimnagar:** New Devarkonda Chandramouli Ayurvedic Stores, Ph. 2244757. **Vizag:** Shree Durga Enterprises: Ph. 2566857. **Nandyal:** Sirigiri Medicals, Ph. 245226. **Rajamandhy** Dattatreya Medicals, Ph. 2442065. **Vijayawada:** Sri Tulsi Ayurvedic Stores, Ph. 6536784. **Guntur**: Srinivasa Ayurvedic & Medical Stores. Ph. 2225417. **Nizamabad:** Bhagwati Ayurvedic Stores. Ph. 224516. **Tirupati:** Amrutha Ayurvedic Medical Stores, Ph. 2220524. **Chittor:** Madhav Medicals: Ph. 233145. **Zaheerabad:** Krishnappa Chilvery: Ph. 9346804333. **Cuddapah:** Laxmi Nagendra: Ph. 9949626759. **Kurnool:** Anand Ayurvedic Centre. **Anantapur:** Mehta Ayurvedic Medicals

manikadvertisers.com

పెళ్ళిపందిరిలో

మేము ముగ్గురు అక్కచెల్లెళ్ళం. మాకు ఒక తమ్ముడు. ఇది మా అక్క పెళ్ళిలో జరిగిన విషయం. పెళ్ళికార్యక్రమంలో మా అక్క మరదలు ఎంతో హడావిడి చేసి ఎంజాయ్ చేసారు. పెళ్లి పనులు కొన్ని పూర్తయిన తర్వాత మా అక్కా, బావలకు భోజనం పెట్టడానికి తీసుకెళ్లినప్పుడు మా బావగారి పిన్ని కొడుకు 'పెళ్ళికూతురి చెల్లెల్ని



పిలవండి. మేము ఇద్దరం కూడా పెళ్ళికొడుకు, పెళ్ళికూతురితో ఫొటో తీయించుకుంటాం' అని పంతం పట్టాడు. 'అదే చేత్తో ఇంకో పెళ్లి కూడా అయిపోతుంది' అని అన్నాడు. అప్పుడు నేను సిగ్గుతో అక్కడ నుండి తప్పించుకున్నాను.

మా అక్క ఆడపడచు నన్ను వెతికి పట్టుకుని స్టేజి మీదకి తీసుకు వెళ్ళింది. మా ఫొటో కూడా తీసారు. ఇది మరిది, మరదలు వేళాకోళం విషయం. కాని మూడేళ్ళ తర్వాత మా అక్క, ఆ మరిది ఇంటి నుండే నా పెళ్ళి ప్రస్తావన వచ్చింది. అలా నేను ఆ ఇంటి కోడలినైపోయాను. అక్క పెళ్ళిపందిరిలో అతను చేసిన వేళాకోళం నాజీవితంలో నిజమైంది.

\- ప్రజ్వల

•

నా పెళ్ళి కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. మంటపంలో మామగారి డబ్బుల సంచిలోంచి డబ్బులు తీసే కార్యక్రమం జరుగుతోంది. నాకు ముందుగా ఈ కార్యక్రమం గురించి ఎవరూ చెప్పలేదు. నేను మా మామగారి సంచిలోంచి మూడుసార్లు డబ్బులు తీయవలసి ఉంది.

నేను ఒకసారి సరిగ్గానే తీసాను. కాని అక్కడ కూర్చున్న వాళ్ళు మరిన్ని ఎక్కువ తియ్యమని గట్టిగా చెప్పడంతో నేను కూడా ఉత్సాహంతో రెండు చేతులు పెట్టి ఎక్కువ డబ్బులు తియ్యడం మొదలుపెట్టాను.

ఈ కార్యక్రమం పూర్తి అయిన తర్వాత మా నాన్నగారు మా మామగారితో 'మా అమ్మాయి బాగా దుబారా ఖర్చు చేసే అమ్మాయి' అని అన్నారు.

అది విన్న మా మామగారు 'ఇప్పుడు ఈమె మా కోడలు. కాబట్టి ఇకనుండి మా ఇంట్లోని అన్ని విషయాల్లోనూ ఈమెకి పూర్తి హక్కు ఉంటుంది' అని అన్నాడు.

ఆ మాట విన్న అందరూ గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టారు. మా మామగారు మాట్లాడిన తీరు, ఆయన ప్రవర్తన నాలో చెప్పలేనంత ఆనందాన్ని కలిగించింది. నేను తీసిన ఆ డబ్బులను మా ఆడపడుచులకు కానుకగా ఇచ్చేసాను.

\- రమ్య

•

ఇది నా పెళ్ళిలో జరిగిన విషయం. పూలదండలు మార్చుకునే సందర్భం అది. పెళ్లి కుమారుడు గుర్రం మీద నుండి దిగాడు. అతని స్నేహితుడు నేల మీద తన అర చేతిని పెట్టి కూర్చున్నాడు.

'పెళ్ళి కూతురు మా అరచేతుల మీద నుండి నడిచి వెళ్ళి పెళ్ళికొడుకు మెడలో దండ వెయ్యాలి' అని అన్నాడు.

అతను 'ఇది మా కుటుంబాల్లో ఉన్న సంప్రదాయం, ఆనవాయితీ' అని పట్టుబట్టి కూర్చున్నాడు. నాతోపాటు మా మేనత్త ఉంది. ఆమె చాలా లావుగా ఉంటుంది. ఆమె మాట్లాడుతూ 'నేను ముందు నడిస్తే నా వెనుక పెళ్ళి కూతురు నడుస్తుంది. ఇది మా ఇంటి ఆచారం' అని అంది.

అప్పుడు వాళ్ళ ముఖాలు చూసి తీరవలసిందే. అందరూ తమ చేతులను వెనక్కి తీసుకున్నారు. అప్పుడు నేను దండ వెయ్యడానికి ముందుకు వెళ్ళాను. మళ్ళీ అతని స్నేహితులు తమ భుజాల మీదకి ఎత్తుకున్నారు. నేను కంగారు పడ్డాను. మా మేనత్త భర్త కూడా అక్కడే ఉన్నారు.

ఈ తతంగం అంతా చూసి ఆయన పెళ్ళి కుమారునితో 'బాబూ, మీరు గుర్రం మీద కూర్చుంటే ఇక్కడ బాగానే ఉంటారు. కాని ఇంకెక్కడా ఇలా నడవదు' అని అన్నారు.

అప్పుడు కూడా పెళ్లికుమారుని స్నేహితులు అంతా ముఖాలు వేలాడేసారు. వెంటనే పెళ్ళి కొడుకును కిందికి దింపేసారు. వెంటనే నేను అతని మెడలో దండ వేసాను.

\- ప్రియాంక

•

మన దేశంలో నేటికీ వరకట్నం సమస్య ఆడపిల్లల తల్లి దండ్రులను వేధిస్తోంది. ఒకవేళ ఎవరైనా వరకట్నం తీసుకోకుండా పెళ్లి చేసుకున్నా సరే అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు తమ కూతురిని ఒట్టి చేతులతో పంపాలని కోరుకోరు. నా స్నేహితురాలి చెల్లెలి పెళ్ళి ఇలాగే జరిగింది. ఆమె పెళ్ళి నిశ్చితార్థం జరిగిన రోజున పెళ్ళికొడుకు కట్నం తీసుకోకుండా పెళ్ళి చేసుకుంటానని చెప్పాడు.

అయినా అమ్మాయి తరపు వాళ్ళు బట్టలు, నగలు సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్నారు. పెళ్ళి ఎంతో ఆడంబరంగా జరిగింది.



అప్పగింతల సమయం వచ్చినప్పుడు వాతావరణం కొంత గంభీరంగా మారింది. అమ్మాయిని తీసుకొని వెళుతున్నప్పుడు ఆమె తల్లి బట్టల సూట్‌కేసు, నగలు ఆమె అత్తకి ఇవ్వబోయింది.

ఇంతలో అబ్బాయి 'నేను మీకు ముందే చెప్పానుకదా మాకు ఏమీ వద్దని. నాకు మీ అమ్మాయే కావాలి అంతే. ఇవన్నీ మీరే దగ్గర పెట్టుకోండి. నేను ఈమె కోసం అన్నీ తయారు చేయించాను' అని అన్నాడు.

ఈ మాట విన్న అమ్మాయి తరపు వాళ్ళందరి కళ్ళ నుండి ఆనందబాష్పాలు రాలాయి. అబ్బాయిని పొగడకుండా ఉండలేక పోయారు.

సరిత •

పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరికి, కుటుంబానికి ఒక కొత్త స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలోనే ఎందరో బంధు మిత్రులను కలుస్తుంటాం. కొత్త కొత్త అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఆడపెళ్ళివారు, మగపెళ్ళివారు ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఆటపట్టించుకోడం లాంటి ఎన్నో మధురస్మృతులు మదిలో మెదులుతాయి. హాస్యాలే కాదు, విచారకరమైన అనుభూతులూ చోటు చేసుకుంటాయి. పెళ్ళి భారతీయ సంస్కృతిని విభిన్న కోణాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ ఇంట్లో జరిగిన పెళ్ళిళ్లలో ఇలాంటి మనసును కదిలించిన సంఘటనలు ఏమైనా ఉంటే మాకు వ్రాసి పంపండి. ప్రచురించిన ప్రతి రచనకు 150 రూపాయల పారితోషికం లభిస్తుంది. మీ రచనలు మాకు పంపవలసిన చిరునామా : పెళ్ళిపందిరిలో... గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.



LIVE SHOW WITH RAJNI
లైవ్ షో విత్
రజని
ప్రతి ఆదివారం
మ॥ 3.00 గం॥
ఆమె
సోమవారం నుంచి శనివారం వరకు
మ॥ 1.30 గం॥లకు
చిత్ర విహారం
ప్రతి రోజూ రాత్రి 10.30 గం॥లకు
hmtv
faster...brighter
THE REAL WARRIORS
వీరుల సాహస పోరాటాల
సమాహారం
ప్రతి శనివారం రా॥ 9.30 గం॥
స్మైల్ ప్లీజ్
ప్రతి ఆదివారం ఉ॥ 10.30 గం॥
ప్రపంచ వింతలూ,
విశేషాల కార్యక్రమం
ఎక్స్-రే
ప్రతి ఆదివారం రా॥ 9.30 గం॥

కొత్త దంపతులకు పొదుపు సలహాలు

మీరు ఇటీవలే పెళ్లి చేసుకున్నారా? అయితే మీ ఖర్చులు, పొదుపు విషయంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది

మనిషి జీవితంలో ముఖ్యమైన విషయాల్లో డబ్బు ఒకటి. డబ్బును ఏ విధంగా ఖర్చు చెయ్యాలి? ఏ విధంగా పొదుపు చేయాలి? అన్నది భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి చర్చించుకోవాల్సిన విషయం.

'సింగిల్' స్టేజి నుండి 'డబుల్ ఇన్‌కమ్-నో కిడ్స్' స్టేజిలోకి ప్రవేశిస్తూనే మీ ప్రాధాన్యతను, మీ రాబడి, ఖర్చులు, పొదుపు తదితర విషయాల్లో కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకోవడం సహజం. కొత్తగా పెళ్ళైన దంపతులు ఈ మార్పులను అవగాహన చేసుకుని వీటిని ఎదుర్కోడానికి సిద్ధమై ఉండాలి.

జీవితపు మలుపుల్లో మార్పులు

డబ్బులు ఎలా ఖర్చుపెట్టాలి? ఎలా సంపాదించాలి? అనే విషయాలను మన జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనలు, జరిగే మార్పులు ప్రభావితం చేస్తాయి. జీవితంలో ఎంతో ముఖ్యమైనవి అని భావించే సంఘటనలు పెళ్లికాక ముందు సింగిల్‌గా ఉన్నప్పుడు ఆ వ్యక్తి ఇష్టా యిష్టాలపై ఆధారపడి ఫలితాన్నిస్తాయి.

పెళ్లయిన తర్వాత భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి చర్చించుకున్నప్పుడే వారు తమ జీవితాల్లోని మైల్‌స్టోన్స్‌ని అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. వేర్వేరు వ్యక్తుల మనోగతాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయని, కాబట్టి ఇద్దరూ కలిసి ఒకే అభిప్రాయానికి వచ్చినప్పుడు కామన్ మైల్‌స్టోన్స్ ఏర్పరచుకోవచ్చని వారు నిర్ధారణకు వస్తారు.

వైవాహిక జీవితంలో కొద్దిగా నిలదొక్కుకున్న తర్వాత వారు ఎక్కడ నివసించాలో గుర్తించ గలుగుతారు. భార్యాభర్తలు ఈ నిర్ణయానికి రావడానికి ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకి ఇద్దరూ చాలాకాలం వరకూ తాము పని చేయాల్సిన ప్రాంతం ఎక్కడో నిర్ణయించు కున్నాక తాము అద్దె ఇళ్లను వెతుక్కునే బదులుగా ఒక సొంత ఇల్లు కొనుక్కోవాలన్న ఆలోచనకు వస్తారు.

పిల్లలు ఎంతమంది ఉండాలి? ఎంతమంది కావాలనుకుంటున్నారు? ఎప్పుడు కనాలనుకుంటున్నారు? అన్న విషయాలను నిర్ణయించుకోవాల్సిన సమయం రెండవ మైల్‌స్టోన్స్‌లోకి వస్తుంది.

భార్యాభర్తలు ఒంటరిగా ఉన్న కాలంలో, అంటే పెళ్లికి పూర్వం ఈ విషయంపై కావాలనో లేక అప్పుడే ఆలోచించుకోవల్సిన పనేముందిలే అనో ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి ఉండరు. కానీ పెళ్లి అయ్యాక ఇది బాగా ఆలోచించి, సరైన నిర్ణయం తీసుకోవల్సిన ఒక ముఖ్యమైన విషయం.

ఖర్చుల్లో మార్పు



పెళ్లి తర్వాత ఆలోచించాల్సిన ముఖ్య విషయం పొదుపు. ఇది పాటించేందుకు కొంచెం కష్టంగానే అనిపించినప్పటికీ పెళ్లయ్యాక కొన్ని సంవత్సరాలపాటు ఎక్కువ పొదుపు చెయ్యడం తప్పనిసరి. ఆఖరి సంతానం స్కూలుకెళ్లడం ప్రారంభించేంతవరకూ ఇద్దరూ ఎంత కష్టపడి సంపాదిస్తున్నప్పటికీ ఖర్చులపై ఖర్చులు వస్తూనే ఉంటాయి. సొంత ఇల్లు ఏర్పాటు, కారు కొనుక్కోవడం, పిల్లల పెంపకం లాంటి ఖర్చులు భరించాల్సి వస్తుంది. ఈ ఖర్చులన్నీ భారంగా మారకుండా ఉండేందుకు పెళ్లయిన మరుక్షణం నుండే పొదుపు చేయడం ఎంతో మంచిది.

ఆదాయం, పొదుపులో మార్పు

డబుల్ ఇన్‌కమ్ కొన్ని ఖర్చులను తగ్గించు కునేందుకు సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకు ఇంటి అద్దె, ఇల్లు గడవడానికి చెయ్యాల్సిన ఇతర ఖర్చులు లాంటివి. డబ్బును ఎలా పొదుపు చెయ్యాలి? ఏ రూపంలో చెయ్యాలి? అన్నది ఇక్కడ నిర్ణయించుకోవాలి. భవిష్యత్తులో ఏర్పడే ఇబ్బందులను తట్టుకోడానికి ఇలా పొదుపు చేయడం అత్యవసరం.

జీవిత బీమాలో మార్పు

పెళ్లికాకముందు జీవిత బీమా అవసరం పరిమితంగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో మీ తల్లిదండ్రులు మిమ్మల్ని చూసుకోడానికి ఉంటారు. ఏ చీకూ చింతా లేకుండా మీరు గడుపుతారు. కానీ పెళ్ళయ్యాక పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది.

జీవితంలో కొత్తగా మలుపులు ఏర్పడుతున్న ప్రతిక్షణంలో మీరు వాటిని రిస్క్ ప్రూఫ్‌గా చేసుకోవాలని చూస్తారు. పొరపాటున ఏదైనా దుర్ఘటన జరిగినా ఇల్లు కొనుక్కోవడం, పాత కారు స్థానంలో కొత్త మోడల్ కారు కొనుక్కోవడం లాంటి విషయంలో ఎలాంటి సడలింపులు ఉండవు. కాబట్టి డబుల్ ఇన్‌కమ్ ఫ్యామిలీస్‌కి సైతం జీవిత బీమా అవసరమే.

తప్పనిసరి మార్పులు

భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి పొదుపు చేయడం మొదలుపెట్టగానే వారు కొన్ని తప్పని సరి మార్పులపై దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.సాధ్యమైనంతవరకూ పెట్టుబడులన్నీ భార్యాభర్తలిద్దరి పేరిట పెట్టేందుకు ప్రయత్నిం చాలి. పొదుపు విషయంలోనూ ఇదే సూత్రాన్ని పాటించాలి. బ్యాంకులో జాయింట్ అకౌంట్ ఓపెన్ చెయ్యాలి. అందులోనూ 'ఐదర్ ఆర్ సర్వైవల్ ఆప్షన్' ఎంచుకోవాలి.

అలా చేస్తే ఇద్దరికీ అకౌంట్ నిర్వహించడం సులభమవుతుంది. జాయింట్ హోల్డింగ్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. కానీ వాటి విషయంలో (ఉదాహరణకి పి.పి.ఎఫ్) ఒకరి నొకరు లేదా తమ పిల్లల్లో ఒకరికో, ఆప్తులైన వారినో నామినీగా ఎంచుకుని దాన్ని స్పష్టీకరించాలి.

నామినేషన్ అంటే డిపాజిటర్ మరణిస్తే డిపాజిట్ చేసిన సొమ్ము నామినీకి అందచేస్తారు. ఇదికాకుండా పెళ్ళి తర్వాత అమ్మాయి ఇంటి పేరు మార్చుకోవాలనుకుంటే సంబంధిత డాక్యుమెంటేషన్ వర్క్ పూర్తి చేసుకోవాలి.

- రాజేష్ ●



॥గావో విశ్వస్య మాతర్॥

కరుణామయులైన భాగ్యవంతులారా,
మీ సహకారంతో స్థాపితమై మీతోనే నడుపబడుతోంది

సత్యమ్, శివమ్, సుందరమ్ గౌ నివాస్



ఈ ప్రదేశాన్ని దర్శిస్తే దైవాడు ఎందుకు ఇక్కడ నివసించడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తాడో రుజువవుతుంది

అనారోగ్యం పాలై, అసహాయ స్థితిలో వధ్యశాలకు తరలి వెళ్లే 3900 గోవులను కాపాడి పవిత్రమైన 'తీర్థమయి ప్రాంగణం'లో సేవలు అందించడం ఇక్కడ మాత్రమే సాధ్యమైంది.



వీటి ఆహారం కోసం ప్రతిరోజూ నలభైవేల కిలోల పచ్చగడ్డి, పశుగ్రాసం తెప్పిస్తున్నాము. ఆహారం, వైద్యానికి తగిన ఏర్పాట్ల కోసం ఈ కింది పథకాల్లో మీ పూర్తి సహకారాన్ని అందించి ఈ పవిత్ర కార్యంలో భాగస్వాములు కండి.

గౌ నివాస్ సమితి మీకు సదా రుణపడి ఉంటుంది.



గౌ నివాస్ ప్రాంగణానికి మీకు సదా స్వాగతం. మీ ఇష్టులు, మిత్రులు, కుటుంబాలతో విచ్చేసి అనుగ్రహింప చేయండి.

ఏక వార్షిక ఆహార, చికిత్స సహకార సభ్యులు

మీరు రూ. 5,100/- సహకారాన్ని అందించి 3,900 గోవులున్న గోవంశంలో ఒక గోమాతకు ఒక వార్షిక ఆహారం, చికిత్స సహకారాన్ని అందించవచ్చు.

రూ. 21,000/- చెల్లించి మీరు మీకు నచ్చిన ఏ తేదీనైనా రిజర్వ్ చేయించుకుని ఒక రోజు మేతను అందించండి. * ఒక రోజు దానాకు రూ. 14,000/-
* ఒక లారీ గడ్డికి రూ. 8,000/-. * జీవితకాల సభ్యత్వం రూ.11,111/-
* ఒక నెల ప్రతిరోజూ 5 కట్టల పచ్చగడ్డికి రూ. 1,000/-.
* ఒక నెల ప్రతిరోజూ 2 కట్టల పచ్చగడ్డికి రూ. 400/-.





సత్యమ్ శివమ్ సుందరమ్ గౌ నివాస్

గగన్ పహాడ్ - (రాజీవ్‌గాంధీ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ రోడ్)
సిటిజన్ కాంటె వెనుక, ఆర్.ఆర్.డిస్ట్రిక్ట్, హైదరాబాద్ - 501 323 (ఆం. ప్ర)

ఫోన్ : 9985385399, 9866311298, సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు : 9393999999, 9440437618, 9248012507, 9246522435, 9849036694, 9885101010, 9849015470, 9440051186, 9246293007, 9391041131, 9392438436, 9885526610, 9246361008

ఇది డిజిటల్ కెమేరాల యుగం

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి



రోజురోజుకీ ఆధునిక టెక్నాలజీ కొత్త పుంతలు తొక్కుతోంది. కాలంతో పాటు ఇప్పుడు కెమేరాల్లోనూ ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ఒకప్పుడు 5 లేదా 6 మెగా పిక్సెల్స్ కెమేరాలు మార్కెట్లో రాజ్యమేలేవి. కానీ ఇప్పుడు వినియోగదారులు అంతకంటే రెట్టింపు మెగాపిక్సెల్స్ ఉన్న కెమేరాలవైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఇక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవలసిన ఒక విషయం ఉంది. గతంలో ఈ డిజిటల్ కెమేరాను కొనుక్కోవడం అంటే అదొక ఆషామాషీ వ్యవహారంగా అనిపించేది. ఎక్కువ మెగాపిక్సెల్స్ ఉన్న కెమేరాలు కొనుక్కోవడం ఒక అసాధ్యమైన విషయంగానే మిగిలిపోయేది. దాంతో అది సామాన్య మానవునికి అందనంత ఎత్తులో ఉండి ఊరిస్తూ ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు అలా కాదు.

డిజిటల్ కెమేరాల తయారీదార్లు తమ ఉత్పత్తుల ధరలను ఎంతగా తగ్గించి మార్కెట్లోకి ప్రవేశపెడుతున్నారంటే ఇప్పుడు ప్రతివ్యక్తి జేబులో మొబైల్‌ఫోన్లు స్థానాన్నిసంపాదించుకున్నట్టే ఈ డిజిటల్ కెమేరాలు కూడా ఒక సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం కంపెనీలన్నీ పోటీపడి తయారు చేయడమే. చాలా కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తుల ధరలు సామాన్యునికి అందుబాటులో ఉండేవిధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాయి. ఈ పోటీని తట్టుకునేందుకు పేరున్న కంపెనీలుసైతం తమ బ్రాండ్ కెమేరాల ధరలు భారీగా తగ్గించాల్సి వచ్చింది.

కొత్త కంపెనీల ప్రవేశం

ప్రస్తుతం మొబైల్ ఫోన్స్ రంగంలో ఎన్నో కొత్త కంపెనీలు పుట్టుకువచ్చాయి. అలాగే కెమేరా తయారుచేసే కంపెనీలు కూడా ముందుకు వచ్చాయి. 'విస్‌ప్రో', 'షార్ప్‌షాట్' లాంటి కొత్త కొత్త పేర్లు ఇప్పుడు వినిపిస్తున్నాయి. విస్‌ప్రో కంపెనీ డిజిటల్ కెమేరాలు అతి తక్కువ ధరలో లభిస్తున్నాయి. 8 మెగా పిక్సెల్స్ కెమేరాలు, 9 మెగా పిక్సెల్స్‌వి 6,000 రూపాయల నుండి 8,000 రూపాయలలో లభిస్తుండడం విశేషం. మార్కెట్లోకి ఇలాంటి కొత్త కంపెనీల ప్రవేశం సామాన్యునికి లాభదాయకంగా మారింది.

'షార్ప్‌షాట్' పేరు మన దేశంలో ఇటీవల వినిపిస్తోన్న ఓ కొత్త కంపెనీ పేరే అయినా ఇతర కంపెనీల ఉత్పత్తులతో పోల్చి చూస్తే వీటి ధర చాలా తక్కువ అని చెప్పవచ్చు. ఈ కంపెనీ 8 మెగా పిక్సెల్స్ కెమేరాను కేవలం 6,390 రూపాయలకే అందిస్తోంది. వీటిని చూసి ఇతర పేరున్న కంపెనీలు కూడా తమ కెమేరాల ధరలను బాగా తగ్గించివేసాయి. 'ఫ్యూజీ', 'కేనన్', 'కొడాక్', 'సోనీ', 'శామ్‌సంగ్' లాంటి వన్నీ ఈ కోవలోకే వస్తాయి. ఒకప్పుడు ఇవి పెద్ద పేరున్న కంపెనీలు. గతంలో వీరి ఉత్పత్తుల ధరలు ఎంతో ఎక్కువగా ఉండడంతో అతి కొద్దిమంది మాత్రమే వీటిని స్వంతం చేసుకోగలిగే వారు.

'కొడాక్' కంపెనీ తన కెమేరాల ధరను భారీగా తగ్గించి పెద్ద సంచలనం సృష్టించింది. కొడాక్ ఈజీ షేర్ సి 913 కేవలం 6,499 రూపాయలకే మార్కెట్లో సులభంగా లభిస్తోంది. 9.2 మెగా పిక్సెల్స్ కెమేరా, 2.4 అంగుళాల ఎల్.సి.డి., స్క్రీన్, 3 టైమ్స్ జూమింగ్ కెపాసిటీ దీని అదనపు ప్రత్యే కతలు. కెమేరాతోపాటు కంపెనీ 2 జిబి మెమొరీ కార్డు కూడా అందచేస్తుండడం విశేషం.

ఇక ఇదే కంపెనీ అందచేస్తున్న 8.2 మెగా పిక్సెల్స్ డిజిటల్ కెమేరా కేవలం 7,900 రూపాయలకే లభిస్తుంది. ఇది 2.7 అంగుళాల ఎల్.సి.డి. స్క్రీన్ కలిగి ఉంటుంది. రెండు కెమేరాలను పోల్చిచూస్తే ఇది మాత్రమే చెప్పుకోదగ్గ వ్యత్యాసం. దీంతో పాటు అదనంగా 1 జిబి మెమొరీ కార్డు కంపెనీ వినియోగదారులకు అందచేస్తుంది. ఇదే కంపెనీ మార్కెట్లో ప్రవేశపెట్టిన 7 మెగాపిక్సెల్స్ కెమేరాలు ఒక్కొక్కటి 5,500 రూపాయల్లో లభిస్తున్నాయి.

ధరల్లో తగ్గింపు

ఇక తమకూ తప్పదన్నట్టు 'ఫ్యూజీ' సైతం దిగి వచ్చింది. కెమేరాలు ఉత్పత్తి చేసి విడుదల చేసే వాటిలో 'ఫ్యూజీ' ఒక పేరున్న కంపెనీ. ఈ కంపెనీ తమ ఉత్పత్తుల ధరలను 1,000 రూపాయల నుండి దాదాపు 3,000 రూపాయల వరకు తగ్గించింది. దాంతో 8.2 మెగా పిక్సెల్స్ 'ఫ్యూజీ' కెమేరా దాదాపు 7,500 రూపాయలకే ఇప్పుడు లభిస్తోంది.

'ఫ్యూజీ' తయారుచేసిన మోడల్ నంబర్ జె 10, 2.5 అంగుళాల ఎల్.సి.డి. స్క్రీన్ కలిగి ఉండి, 3 రెట్లు జూమింగ్ కెపాసిటీతో ఉన్న కెమేరా వినియోగదారులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ఎస్ 700 మోడల్ 7.1 మెగా పిక్సెల్స్‌తోపాటు ఇది 10 ఆప్టికల్ జూమ్ కెపాసిటీ కలిగి ఉండడం విశేషం. దీని ధర దాదాపు 10,000 రూపాయలు. 'ఫ్యూజీ' వారిదే ఇంకో మోడల్ డిజిటల్ కెమేరా ఎ 850. ఈ 8.1 మెగా పిక్సెల్స్ మోడల్ 6,000 రూపాయల్లో లభిస్తోంది.



డిజిటల్ కెమేరాలు ఇలా మార్కెట్లోకి ప్రవేశించాయో లేదో ఇతర కెమేరాలు మూల పడ్డాయి. ఒకప్పుడు డిజిటల్ కెమేరాలు కలిగి ఉండడం ఒక ఫ్యాషన్. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది

పేరున్న ఎన్నో కంపెనీలు ధరలు తగ్గించడానికి దిగి రావడంతో శామ్‌సంగ్ కూడా తమ ఉత్పత్తుల ధరలు బాగా తగ్గించివేసింది. గతంలో అందుకోలేనంత ఎక్కువ ధరల్లో లభించే శామ్‌సంగ్ డిజిటల్ కెమేరాలు ఇప్పుడు తక్కువ ధరకే లభిస్తున్నాయి.

'ఫ్యూజీ', 'కొడాక్' కంపెనీల పంథానే అనుసరించి శామ్‌సంగ్ కంపెనీ 8 మెగాపిక్సెల్స్, 7 మెగా పిక్సెల్స్ కెమేరాల ధరలను బాగా తగ్గించింది. దాంతో 8 మెగాపిక్సెల్స్ శామ్‌సంగ్ కెమేరా దాదాపు 6,500 రూపాయలకే లభిస్తోంది. ●


BRIJ
Ekama
8-3-978/8, Behind Big Byte Bakery, Srinagar Colony, Hyd.
Mobile: 98495-25000 Ph: 23741383



- నీహారిక

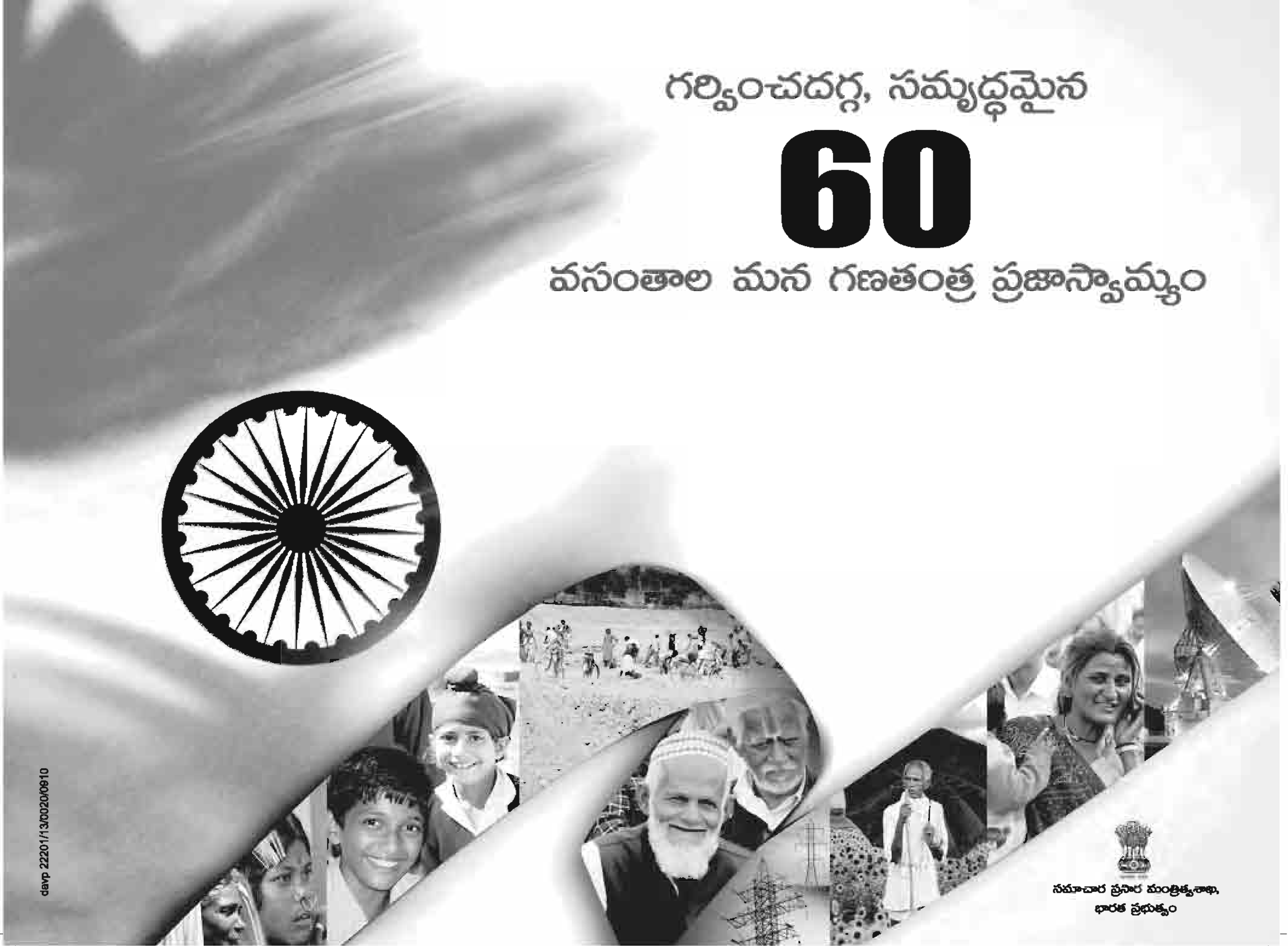
అద్భుతమైన శిల్ప సంపద అబూ సింబల్ సొంతం

ప్రపంచంలో ప్రాచీన సాంప్రదాయ శిల్పకళకు ప్రసిద్ధిగాంచిన దేశం ఈజిప్ట్. దీనిని పిరమిడ్ల దేశంగా పిలుస్తారు. ప్రాచీన శిల్పకళను తమలో ఇముడ్చుకున్న అబూ సింబల్ ఆలయాలు ఇక్కడి జీవనశైలికి అద్దం పడతాయి. నేటికీ ఈ దేవాలయాలు పర్యాటకుల హృదయాలను తమ అరుదైన సౌందర్యంతో దోచుకుంటున్నాయి. ఈజిప్ట్‌లోని 'గీజా పిరమిడ్' తర్వాత రెండో స్థానంలో నిలిచిన 'అబూ సింబల్' ఆలయాలు ప్రాచీన ఈజిప్ట్ అద్భుత సౌందర్యానికి ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయి. అసవాన్ డామ్‌లో నీటి నిల్వలను పెంచే సమయంలో ఆలయాల సంరక్షణార్థం ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. 1960లో ఈ డామ్‌లో నీరు మరింత పెరిగిపోవడంతో ఆలయాలు కనుమరుగైపోతాయన్న భయంతో ఇక్కడ ఉన్న శిల్ప సంపదను ఒక కొండపైకి తరలించారు. ఇది ఒక అద్భుత అపురూపమైన ప్రయత్నంగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఒక్కోరాయినీ జాగ్రత్తగా తరలించి, కొండపై మళ్లీ అదే విధంగా అమర్చి వేల సంవత్సరాల క్రితం నాటి అపురూప సంపదను నీట మునిగిపోకుండా కాపాడారు. సూడాన్, ఈజిప్టు సరిహద్దుల్లో రెండు ఆలయాల సముదాయమే ఈ 'అబూ సింబల్' కట్టడాలు. ఈ ఆలయాలు నైలునది పశ్చిమతీరంలో అసవాన్ డామ్‌కి దక్షిణాన ఉండి చూపరులకు కనువిందు చేస్తాయి. వీటికి దక్షిణంలో 180 మైళ్ల దూరాన న్యూబియా అనే ఒక ప్రదేశం ఉంది. దక్షిణాన ఉన్న అయ్యా, హోరమ్ బర్బ్ పర్వతాలను తొలిచి దీన్ని రూపొందించారు.

'ది గ్రేట్' అని పిలిచే రెండవ రామ్‌సేస్ ఆలయం ఏడు న్యూబియా పర్వతాలను తొలిచి నిర్మించారు. ఇది అబూ సింబల్‌గా ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచిన ఆలయం. ఈ ఆలయాన్ని 1813లో జెజె బుఖుర్త్ కనుగొన్నాడు. క్రీస్తు పూర్వం 13వ శతాబ్దంలో రెండవ రామ్‌సెసె దీనిని నిర్మించాడు. రెండవ రామ్‌సెసె రాజా నేతీ పుత్రుడు. రాజానేతీకి ఆరుగురు అధికారిక రాణులు ఉండగా అనధికారికంగా మరెంతోమంది ఉన్నారు. 100 కంటే ఎక్కువమంది పిల్లలను కలిగిన రాజుగా ఇతను పేరు సంపాదించాడు. అతను తన 67 సంవత్సరాల పాలనలో ఎన్నో నిర్మాణాలు చేపట్టాడు. అబూ సింబల్‌లోని పలు దేవాలయాలు అతడి పాలనలోనే నిర్మితమయ్యాయి.

'మేరీ అమున్ ఆలయం' రామ్‌సెసె తన ప్రేయసి జ్ఞాపకార్థం నిర్మించాడు. ఆలయ ముఖద్వారం దగ్గర నాలుగు విగ్రహాలు, రెండవ రామ్‌సెసెని ప్రతిబింబిస్తూ నిలబడి కనిపిస్తాయి. కిరీటం ధరించి సింహాసనంపై ఆసీనుడై ఉన్న భంగిమలో చెక్కిన ఈ విగ్రహాలు ఒక్కొక్కటి 67 అడుగుల ఎత్తులో పర్యాటకులను విశేషంగా


గర్వించదగ్గ, సమృద్ధమైన
60
వసంతాల మన గణతంత్ర ప్రజాస్వామ్యం
సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వశాఖ,
భారత ప్రభుత్వం
davp 22201/13/0020/0910



ఆకర్షిస్తాయి. ఇవన్నీ ఆ ప్రదేశంలోని రాళ్ళను, కొండలను తొలిచి నిర్మించారు. దేవతల ప్రతిమలతో సింహాసనాలను అలంకరించారు. ఈ విగ్రహాలలో ఎడమవైపు ఉన్న మొట్టమొదటి విగ్రహంలో గ్రీకుల మోడల్స్‌లో గోచరించే అద్భుతమైన సౌందర్యం, జీవకళ ఉట్టిపడుతున్నట్టుగా బుఖుర్త్ అనుభూతి చెందేవాడు.

యుద్ధ దృశ్యాలు

ఆలయం మేడపై ఉన్న వసారాలో యాత్రికులు కాళ్లు, చేతులు కడుక్కోడానికి అవసరమయ్యే నీటి ఏర్పాటు కోసం రెండు ట్యాంకులను నిర్మించారు. ఉత్తరాన ఉన్న ఒక చిన్నభాగంలో సూర్యుని కిరణాలు ప్రసరించేందుకు వీలుగా ఉండడంతో అక్కడ థోట దేవత కోసం ఒక పూజా స్థలాన్ని ఏర్పాటుచేసారు. ప్రవేశద్వారంపై గ్రద్ద ఆకారంలో సూర్యదేవుని మూర్తి కనిపిస్తుంది. ఈ మూర్తికి ఎదురుగా ముందుకు వంగి పూజ చేస్తున్న భంగిమలో రామ్‌సెసె విగ్రహం కనిపిస్తుంది. ఆలయం బయట ఉన్న మేడపై దక్షిణం ఒడ్డున 'మైరిజ్‌స్టెలా' అనే విగ్రహాన్ని రెండవ రామ్‌సెసె తాను సాధించిన విజయాలకు గుర్తుగా ఏర్పాటు చేసాడు. రామ్‌సెసె పెళ్లి రెండవ హత్తూసిలిస్ పుత్రికతో జరిగిన విషయాన్ని ఇక్కడ ఉన్న రాతల్లో గమనించవచ్చు.

ఆలయం లోపల వరుస క్రమంలో ఉన్న గదుల నిర్మాణం ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆలయంలోని మొట్టమొదటి పెద్ద హాలు 16 మీటర్లు వెడల్పు, 18 మీటర్లు పొడవు ఉండి ఎంతో విశాలంగా కనిపిస్తుంది. హాలు చుట్టూ భారీ పరిమాణంలో 8 రాజవిగ్రహాలు ఏర్పాటుచేసారు. పైకప్పుకు ఆసరా ఇస్తున్న స్తంభాల లాగ వీటిని నిర్మించడం విశేషం. గోడలపై యుద్ధ దృశ్యాలు కనువిందు చేస్తాయి.

గోడలపై అద్భుత శిల్పం

ఆలయానికి ఉత్తరాన ఉన్న ప్రవేశద్వారం నుండి లోపలికి వెళ్లగానే హిప్టోస్టయిల్‌లో నిర్మించిన హాలులోకి అడుగుపెడతాం. ఇందులో రామ్‌సెసె, అమున్‌ల ఉనికి అడుగడుగునా గోచరిస్తూ ఉంటుంది. హిత్తులకు వ్యతిరేకంగా రామ్‌సెసె చేసిన పోరాట దృశ్యాలను ఇక్కడ చూడవచ్చు. మొదటి హాలు వెనుక ఉన్న చిన్న హాల్లో స్థానిక ఆచారవ్యవహారాలు దృశ్యాలను ప్రదర్శించారు. ఇందులోనే రెండవ రామ్‌సెసె, న్యూకింగ్ డమ్ రాజ్యంలో పూజలందుకునే మూడు దేవతామూర్తుల విగ్రహాలను చూడవచ్చు.

సంవత్సరంలో రెండు రోజులు (22 ఫిబ్రవరి, 22 అక్టోబరు) ఉదయిస్తున్న సూర్యుని లేలేత కిరణాలు గదుల నుండి లోపలికి ప్రవేశించి ఆ కిరణాలు మూర్తులపై పడేలా ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించారు. ముఖ్య ఆలయానికి ఉత్తరాన రామ్‌సెసె భార్య, ప్రేయసి నెఫర్తరీకి గౌరవ సూచకంగా ఓ చిన్న ఆలయాన్ని నిర్మించారు. ఈ ఆలయం థీబ్స్ సమీపంలో నిర్మించిన నెఫర్తరీ మక్బరా కాదు. రామ్‌సెసె భవంతి మాదిరిగా ఇక్కడ కూడా గోడలపై రాతిని తొలచి 6 ఎత్తయిన మూర్తులను చెక్కారు. ఈ మూర్తులలో నాలుగు రామ్‌సెసెవి కాగా రెండు రాణి నెఫర్తరీవి.

ఇవి కాకుండా షా కుటుంబానికి చెందిన చిన్న చిన్న మూర్తులను ఇక్కడ చూడవచ్చు. గోడలపై కొన్ని రాతలను చూడవచ్చు. నెఫర్తరీ ఆలయం లోపల హిపోస్టయిల్‌లో నిర్మించిన ఒక స్తంభం ఉంది. శత్రువులను చంపి విభిన్న దేవతలకు వారిని బహూకరిసున్నట్టుగా రామ్‌సెసె చిత్రాలతో ఈ స్తంభం పర్యాటకులను ఆకట్టుకుంటుంది. రాణీ నెఫర్తరీ ఎంతో అందంగా, ప్రసన్నవదనంతో దర్శనమిస్తుంది.

ఇక్కడికి వెళ్ళడానికి మూడు రకాల రవాణా సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. నీటి మార్గంలో వెళ్ళదలిస్తే అసవాస్ డామ్‌ను దాటి మూడు రోజులు ప్రయాణించాక గమ్యం చేరుకుంటాం. ప్రపంచంలోకెల్లా అతి పెద్దదైన కృత్రిమ సరస్సు 'నాసిర్' అసవాస్ డామ్‌పై చూసినప్పుడు ఎంతో ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. సరస్సుతోపాటు ఎన్నో స్మారక చిహ్నాలను చూసే అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ మార్గంలో ప్రయాణించే ఓడలలో 'యూజీన్', 'కైసిర్' ఓడలు ఉత్తమమైనవని చెప్పుకుంటారు. స్విమ్మింగ్‌పూల్, జకోజీ, ఫ్రెంచ్ కూజిన్‌లు ఈ ఓడలలో ఉన్న ప్రత్యేక ఆకర్షణలు. ●



VEGA

Head-to-Toe beauty accessory tools

చేతితో తయారైన వెగా దువ్వెనలతో మీ వెంట్రుకలకు ప్రత్యేక సంరక్షణ



.తల నుండి కాలి బొటన వ్రేలు వరకు సౌందర్య సాధనాలు తయారుచేయడంలో పేరు సంపాదించిన 'వెగా' బ్రాండ్ ఉత్పత్తులు ఇప్పుడు భారత్‌లోనూ లభ్యమవుతున్నాయి. ప్రపంచమంతటా వినియోగదారుల ఆమోదాన్ని పొందిన చేతితో తయారైన భిన్న రకాల దువ్వెనలను మేము సగర్వంగా ప్రవేశపెడుతున్నాం. వెగా బ్రాండ్ ప్రతి ఒక్క వినియోగదారులు సంతృప్తి పడేలా, మెచ్చుకునేలా వెగా బ్రాండ్ ఉత్పత్తులను తయారుచేసి అందిస్తోంది.

సాధారణ ప్లాస్టిక్ దువ్వెన, చేతితో తయారైన దువ్వెనల మధ్య ఉన్న తేడా

సాధారణ ప్లాస్టిక్ దువ్వెన	వెగా చేతితో తయారైన దువ్వెన.
ఈ దువ్వెనలు ప్లాస్టిక్‌తో తయారవుతాయి. వెంట్రుకల సున్నితత్వం కోల్పోయేలా చేస్తాయి.	సెల్యులోస్ ఎసిటేట్‌తో తయారైన వెగా దువ్వెనలు సహజసిద్ధంగా మొక్కల నుంచి సంగ్రహించిన నాన్ పెట్రోలియం పదార్థాల కారణంగా వెంట్రుకలకు హాని కలిగించవు.
ప్లాస్టిక్ దువ్వెనలు బ్లేడు లాంటి పదునైన దంతాలతో తయారుకావడంతో అవి వెంట్రుకల మూలాలను ఛిద్రం చేస్తాయి. దాంతో వెంట్రుకలు విచ్ఛిన్నమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.	గుండ్రంగా, మృదువుగా ఉన్న దంతాలతో తయారైన వెగా దువ్వెనలు దువ్వుకునేటప్పుడు మాడుకు బాధను కలిగించవు.
ప్లాస్టిక్ దువ్వెనలతో దువ్వుకునేటప్పుడు ఎక్కువగా వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటాయి.	వెగా దువ్వెనలతో దువ్వుకునేటప్పుడు తలకి తగినంత మసాజ్ లభిస్తుంది. దాంతో వెంట్రుకలు రాలడం తగ్గుతుంది.
ప్లాస్టిక్ దువ్వెనలు మాడును రఫ్‌గా తయారుచేస్తాయి. దాంతోపాటు వెంట్రుకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీసి రాలిపోయేలా చేస్తాయి. డాండ్రఫ్ పెంచుతాయి.	వెగా చేతితో తయారైన దువ్వెనలు తలపై చర్మానికి మెత్తదనాన్ని కలిగిస్తాయి. సున్నితమైన చర్మానికి ఇవి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. డాండ్రఫ్ తగ్గించడానికి సహకరిస్తాయి.
ప్లాస్టిక్ దువ్వెనలు వెంట్రుకలను డల్‌గా, నిర్జీవంగా తయారుచేస్తాయి.	వెగా చేతి దువ్వెనలు శుభ్రంగా అలంకరించుకోవడానికి అనువుగా ఉండి వెంట్రుకలను మెరిసేలా చేస్తాయి.
ప్లాస్టిక్ దువ్వెనలు దంతాలు దువ్వుకునేటప్పుడు వంగిపోతాయి.	వెగా దువ్వెన దంతాలు దువ్వుకునేటప్పుడు వంగిపోవు.

మీ వెంట్రుకలు జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవడానికి కొన్ని టిప్స్

- ఎప్పుడూ మీ వెంట్రుకలను రాలిపోకుండా లేదా తొందరగా నష్టపోకుండా ఉండడానికి సున్నితంగా దువ్వండి.
- తడిగా ఉన్నప్పుడు వెంట్రుకలు బలహీనంగా ఉంటాయి. ఆ సమయంలో దువ్వకండి.
- వీలైనంతవరకు మీ వెంట్రుకలను సహజసిద్ధంగా తడి ఆరనీయండి.
- మీ హెయిర్ టైప్‌కు అనుగుణంగా ఉండే సరిపోయే దువ్వెనను సెలక్ట్ చేసుకోండి. ఉదాహరణ డ్రెస్సింగ్ కోంబ్, డి-టాంగ్లింగ్ కోంబ్, షాంపూ కోంబ్.
- మీ వెంట్రుకల గురించి తగిన జాగ్రత్తలు ఎప్పటికప్పుడు తీసుకుంటూ ఉండండి. అవి మీ వ్యక్తిత్వానికి మరింత వన్నె తీసుకువస్తాయి.

E-mail: info@vega.co.in, **Customer Care No.:** +91-9717393745

www.vega.co.in

ఇది 'ఇ బైక్' జమానా!

పెరుగుతున్న వాతావరణ కాలుష్యం, ధ్వని కాలుష్యం, ఇంధన కొరతను దృష్టిలో పెట్టుకుని కొన్ని పారిశ్రామిక సంస్థలు 'ఇ బైక్'లను మార్కెట్లో విడుదల చేయడం మొదలు పెట్టాయి. వీటిపై ప్రారంభంలో పలు అనుమానాలు వచ్చినా ఇప్పుడు వినియోగదారులంతా ఇ బైక్‌లను ఎంతో ఇష్టపడుతున్నారు.

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి



ప్రస్తుతం 'ఇ బైక్' మార్కెట్‌లో ముందుకు దూసుకు వెళుతూ ఉంది. నేటితరం మహిళలంతా వీటిని ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. వినియోగదారుల్లో ఈ మార్పు ఎందుకు వచ్చింది? ఆ విషయాన్ని ఇక్కడ పరిశీలిద్దాం. ఇప్పుడున్న టూవీలర్స్‌లో 'ఇ బైక్' అన్నిటినీ వెనక పడేసిందనే చెప్పకుండా ఉండలేం. మనదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ టూవీలర్స్ మార్కెట్ ఎంతో బాగుంది. దీనికి కారణం మహిళలు ఎక్కువగా కొనుగోలు చేయడమే.

మార్కెట్ విశ్లేషకుల అభిప్రాయం ప్రకారం పెరుగుతున్న డీజిల్, పెట్రోలు, ధరలే 'ఇ బైక్' వాహనాల వినియోగానికి దారి తీసాయి. పెట్రోల్ డీజిల్ వాహనాలతో వాయు కాలుష్యం, ధ్వని, కాలుష్యం, వాతావరణ కాలుష్యం ఏర్పడుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లను ప్రజలు వెతకడం మొదలుపెట్టారు. అలా వచ్చిన ప్రత్యామ్నాయాల్లో 'ఇ బైక్' ఒకటి. వీటికయ్యే ఖర్చు చాలా తక్కువ. అందుకే ఎలక్ట్రిక్ టూవీలర్స్‌ని వినియోగదారులు ఎక్కువ ఇష్టపడుతున్నారు.

ఈ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు రిజిస్ట్రేషన్ లైసెన్స్ తీసుకునే ఖర్చులు ఉండవు. ఈ వాహనాలు ఎంతో స్టయిలిష్‌గా, కంఫర్టబుల్‌గా, డ్యూరబుల్‌గా ఉంటాయి.

సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్

'ఇ బైక్'ను మహిళల అవసరాలను, ఉపయోగాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కంపెనీలు తయారుచేస్తున్నాయి. ట్రెండీ మోడల్స్‌తో మెరిసే రంగులెన్నో ఉండడంతో చాలామంది వినియోగదారులు 'హీరో' ఎలక్ట్రిక్ 'ఇ బైక్'ను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. దాంతో ఇది ప్రపంచంలోనే ఒక సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్‌గా మారింది. దీని ధర రూ. 22,000 రూపాయల నుండి 33,000 రూపాయల వరకూ ఉంటుంది. 250 వాట్స్ తక్కువ బ్యాటరీ సామర్థ్యం గలది. 6-8 గంటల్లో చార్జ్ అవుతుంది. దీనికి మరమ్మత్తులు తక్కువ. విడిభాగాలను మార్చే అవకాశం తక్కువ.

అవసరమనుకున్నప్పుడు బ్యాటరీ మార్చడం తప్ప మరేమీ పని ఉండదు. ఒకసారి పూర్తిగా బ్యాటరీ ఛార్జింగ్ చేసిన తర్వాత 70 కిలోమీటర్ల వరకు ప్రయాణం చేయవచ్చు. శబ్దం లేకుండా బండి నడుస్తుంది. వాయు కాలుష్యం, ధ్వని కాలుష్యం లేకుండా ప్రయాణించవచ్చు.

ఇన్ని సదుపాయాలు ఉండడంతో రోజు రోజుకీ దీని అమ్మకాలు మరింత పెరుగుతున్నాయి. 'ఇ బైక్' స్పీడ్ లిమిట్ కిలోమీటర్ నుండి ప్రారంభమవుతుంది. కాలేజీకెళ్లే విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటుంది. స్పీడుగా వెళ్లే అవకాశం లేదు. టెన్షన్ ఉండదు,

పనిలో నైపుణ్యం పెరుగుతుంది

'ఇ బైక్'ను నడిపేటప్పుడు దాని ఇంజను మొరాయిస్తే రిపేర్ చేయించడానికి దేశంలో అన్ని చోట్ల ఫ్రీ సర్వీస్ సెంటర్లు ఉన్నాయి. కేవలం 45 నిమిషాల్లో రిపేర్ పూర్తవుతుంది. 'మాక్సీ', 'ఆప్టిమా' 'ప్లస్', 'వేవ్' పేర్లతో ఈ బైకులు మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి.

వీలైనంత ఎక్కువ సంఖ్యలో వీటి అమ్మకాలు పెంచాలని ప్రభుత్వం ఆలోచిస్తోంది. వినియోగదారులు 'ఇ బైక్'లకు సబ్సిడీ ఇస్తే బాగుంటుందని కోరుకుంటున్నారు. గతంలో నాలుగు చక్రాల వాహనాలకే సబ్సిడీ ఉండేది. ఇప్పుడు ద్విచక్ర వాహనాలకు కూడా దీన్ని వర్తింపజేస్తే వ్యాపారంలో ఖచ్చితంగా అభివృద్ధి ఉంటుందని వీరి వాదన. అలాగే కంపెనీలు 22 శాతం తక్కువ ధరకు 'ఇ బైక్'లను వినియోగదారులకు అందించవచ్చు. ఇలా జరిగితే క్రమేపీ వాతావరణ కాలుష్యం తగ్గి ప్రజల్లో ఆరోగ్యం మెరుగై వారి పనితనంలో నైపుణ్యం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ●

'గృహశోభ' యాజమాన్యం ఇంకా ఇతర విషయాలకు సంబంధించిన వివరాలకై ఫారం సంఖ్య 4 లోని 8 వ నియమాన్ని చూడండి.
1 మరియు 2 ప్రచురణ స్థలం : న్యూఢిల్లీ
ప్రచురణ సమయం : నెలకోసారి
3, 4 మరియు 5 : ప్రచురణ కర్త మరియు సంపాదకుని పేరు : పరేష్‌నాథ్
జాతీయత : భారతీయుడు
చిరునామా : ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణీఝాన్సీ మార్గ్, న్యూఢిల్లీ - 110055
6 : ఈ పత్రికకు సంబంధించి పెట్టుబడిలో 1% కంటే ఎక్కువ వాటా కలిగిన ఇతర భాగస్వాముల పేర్లు, చిరునామా : ఢిల్లీప్రెస్ పత్ర ప్రకాషన్ ప్రయివేట్ లిమిటెడ్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణీఝాన్సీ మార్గ్, న్యూఢిల్లీ - 110055
పరేష్‌నాథ్ అనబడే నేను నాకు తెలిసినంత వరకు పైన ఇచ్చిన వివరాలు విశ్వసనీయంగా సరైనవేనని ధృవీకరిస్తున్నాను.
పరేష్‌నాథ్, ప్రచురణ కర్త



ISO 9001:2000
CERTIFIED COMPANY
PLANET®
GO GREEN. BE FRESH.
అధునాతన పరికరాలు...
మిమ్మల్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే తయారుచేయబడ్డాయి!
70కి పైగా నిత్యావసర ఉత్పత్తులు మీకు అందిస్తున్నాం
ప్రత్యేక డిజైన్లు
వాడకం సులభం
అందుబాటులో ధరలు
ఉత్పత్తులపై వారెంటీ
అమ్మకాల తర్వాత అద్భుతమైన సేవలు
ISO 9001:2000 సర్టిఫికెట్ పొందిన కంపెనీ
విస్తృత టెక్నాలజీ
కుక్‌టాప్స్ - చిమ్నీలు - హాబ్స్ - విస్తృత వంట పరికరాలు - ఇతర చిన్న ఉపకరణాలు.
ASSOCIATED APPLIANCES LIMITED
CLU, Plot No.-1, Sector-56A, Faridabad-121004 (Haryana) INDIA Tel.: +91-129-6457328, 6457329 Fax: +91-129-4103944 Customer Care Cell: +91-129-4103942
E-mail : info@planethomeappliances.com Website : www.planethomeappliances.com
EXCLUSIVE BRAND OUTLET'S: Ahmedabad: 079-25450111, Baroda: 9428766686, Bhubneshwar: 0674-3269125, Gurgaon: 9313195743, Hyderabad: 9848045717, Kochi: 9995802111, Kolkata - Salt Lake: 033-23350792, Poddar Court: 033-22254338, Birati: 033-32965748, Sonarpur: 033-24345135, Lucknow: 9415304639, Mumbai - Dadar (West): 022-24303259, Goregaon (East): 9820121083
FOR TRADE ENQUIRY: North & West: 9212628674, 9810550820, South & East: 9212580051. FOR CORPORATE ENQUIRY: 9212470589.
www.pepperdesigns.in



లా చదువుతూ, నటన వైపు తొంగి చూసిన నీల్‌భట్ తన అభినయ కౌశలంతో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ప్రారంభం మొదలైంది. చివరి అంకం ఎలా ఉంటుందో వేచి చూద్దాం

● రజని

బుల్లి తెర నుండి వెండి తెర దాకా...

సహారా వన్‌లో ప్రసారమవుతున్న 'జో ఇష్క్ కీ మర్జీ' సీరియల్‌లో హీరోగా మిస్టర్ నీల్‌భట్ నటిస్తున్నాడు. అయితే ఈ సీరియల్, అందులోని హీరో నటన ఇప్పుడు సర్వత్రా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ఈ సీరియల్‌లో సుమేర్ పాత్రలో నీల్‌భట్ తన ప్రేమికురాలు సునయనతో ప్రేమను పండించిన తీరు ప్రేక్షకుల మనసు దోచుకుందని అందరూ చెప్పుకుంటున్నారు.

ఇందులో ఏమాత్రం అబద్ధం లేదని సీరియల్ చూసినవారికి అనిపిస్తుంది. ఇటీవల 'గృహశోభ' అతన్ని కలిసి ముచ్చటించినప్పుడు ఇలా స్పందించాడు.

లా చదువుతూ, యాక్టింగ్ చేస్తూ ఈ రెండింటినీ ఎలా మీరు బ్యాలెన్స్ చేస్తున్నారు?

"నేనిప్పుడు లా డిగ్రీ ఫైనల్ ఇయర్‌లో ఉన్నాను. అయితే కొంతమంది ఈ న్యాయశాస్త్రానికీ, నటనకీ పొత్తు ఎలా కుదిరిందని అనుమాన పడుతుంటారు. అసలు విషయానికి వద్దాం.

'మా కుటుంబం న్యాయవాదుల వంశం. మా నాన్న, తాత, ముత్తాత అందరూ న్యాయవాదులే. మా నాన్నకి, తాతగారికి నటన అంటే ఎంతో ఇష్టం. దాన్ని కెరీర్‌గా మలచుకోవాలనుకున్నారు.

కానీ అందులో విజయం సాధించలేకపోయారు. దాంతో వారు నన్ను సపోర్టు చేసారు. అందుకే నేను ఈ రంగంలో ముందుకు దూసుకుపోగలుగుతున్నాను'

'మాది బడౌదా. మాది గుజరాతీ కుటుంబం. స్కూలు చదువు నుండే షారూఖ్‌ఖాన్ ఫాన్‌ని. ఆయన మాదిరే నేనూ కావాలని ఆశించేవాడిని. నేను డాన్స్ చేస్తున్నట్టు కలలు కనేవాడిని. నా వెంట హీరోయిన్ కూడా ఉన్నట్లు ఫీల్ అయ్యేవాణ్ణి. అలా స్కూల్‌లో అభినయించే వాడిని. అలాగే నా ప్రాక్టీస్ మొదలైంది"

డాన్స్ అంటే ట్రైనింగ్ అవసరం కదా?

"డాన్స్‌లో ప్రత్యేక శిక్షణేదీ తీసుకోలేదు. ఫిల్మ్ డాన్సర్స్ కొందరిని అనుకరిస్తూ నేను డాన్స్ నేర్చుకున్నాను. స్లోమోషన్‌లో వీడియో క్యాసెట్స్ పెట్టుకుని నేను ప్రాక్టీసు చేస్తుంటాను.

ప్రభుదేవా, రితిక్‌రోషన్ లాంటి వారిని అనుకరించాను. నా డాన్స్‌లో ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది.

'బూగీ బూగీ' డాన్స్ ప్రోగ్రామ్‌లో నేను ప్రదర్శన కూడా ఇచ్చాను. అందులో మిథున్ చక్రవర్తి న్యాయనిర్ణేతలుగా వ్యవహరించారు. నాకు మొదటి బహుమతి లభించింది. నలుగురిలో నా ఇమేజ్ బలపడింది. డాన్సర్‌గా నాకు గుర్తింపు లభించింది. గణేశ్ హెగ్డే నాకు కొరియోగ్రాఫర్‌గా ఉన్నాడు. ఒక డాన్స్‌లో నేను 'శభాష్' అనిపించుకున్నాను"

సీరియల్‌లో మీకు రోల్ ఎలా దక్కింది?

"నిజానికి కొంతకాలం నేను 'అర్ సలాన్' సీరియల్‌లో పనిచేసాను. అది మధ్యలోనే ఆగిపోయింది. కారణం ఆదివారం సాయంత్రం 7 గంటలకు ఈ సీరియల్ వచ్చేది. ఆ సమయంలో టీవీ చూసేవారు చాలా తక్కువ.

అప్పుడు నాకు ఒక లాభం కూడా జరిగింది. ఆ సమయంలో శక్తిసాగర్ 'జో ఇష్క్ కీ మర్జీ' అనే సీరియల్‌లో పనిచేసేవాడు. అందులో నాకొక పాత్ర ఇస్తానన్నాడు. నేను వెంటనే ఒప్పుకున్నాను. అంతే! ఇలా మీ ముందుకు రాగలిగాను"

మీ ఫ్యామిలీ గురించి చెప్పండి.

"మేమంతా ఇప్పుడు ముంబైలోనే ఉన్నాము. నాకొక చిన్న చెల్లెలు ఉంది. చదువుకుంటోంది. మా మమ్మీ ఆర్టిస్టు. పెయింటింగ్స్ వేస్తుంది. స్టెయిన్‌గ్లాస్ పెయింటింగ్‌లో ఆమె ఎక్స్‌పర్ట్. ఓ ఆదర్శ గృహిణిగా ఇంటి పనులన్నీ చూసుకుంటుంది. నేను ఎప్పుడు ఇంటికి ఆలస్యంగా వెళ్లినా కారణం చెప్పాల్సిందే. అంత బాగా చూసుకుంటుంది"

మీ స్కూలు జీవితం ఎలా గడిచింది? బాగా అల్లరి చేసేవారా? బుద్ధిగా చదువుకునేవారా?

"నేను క్రమశిక్షణలో పెరి గాను. చక్కగా చదువుకునే వాడిని. నేను స్కూలు కెప్టెన్‌గా కూడా ఉండేవాడిని. టెన్త్ క్లాసులో నాకు 'కింగ్ ఆఫ్ హార్ట్స్'

అన్న బిరుదు ఇచ్చారు"

మీరు అందంగా, స్మార్ట్‌గా ఉన్నారు. మీకు ఎవరైనా గర్ల్‌ఫ్రెండ్ ఉండి ఉంటారని మా అనుమానం.

"లేదు. అలాంటి ఎఫైర్ ఏమీ లేదు. దానివైపు దృష్టి లేదు. కొందరు అమ్మాయిలు నా చుట్టూ తిరుగుతున్నట్టనిపిస్తోంది. ఒకరు మరీను. నేనెవరినీ పట్టించుకోలేదు. నేను హెచ్.ఆర్. కాలేజీలో చదువుకుంటున్నాను. అక్కడ నన్ను 'మిస్టర్ హెచ్.ఆర్. కాలేజీ'గా ఎన్నుకున్నారు కూడా.

ఈ కాలేజీ ముంబైలోనే పేరు ప్రఖ్యాతులున్న కాలేజీ. ఇక్కడే అక్షయ్‌ఖన్నా, కరణ్‌జోహార్ చదువుకున్నారు. నేను 12వ తరగతి ఇక్కడే చదివాను"

అది సరే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మీరు పెళ్ళంటూ చేసుకోవాలి కదా! మరి ఎలాంటి అమ్మాయి కావాలనుకుంటున్నారు?

"ఇప్పుడు ఆ ఆలోచన లేనే లేదు. ఇష్టమైన అమ్మాయంటూ ఎవరైనా కుదిరితే, దొరికితే ఆమెతో స్నేహం చేసి అర్థం చేసుకున్నాక పెళ్లి చేసుకుంటాను. ఆమె స్వభావం గురించి తెలుసుకోవాలి"

అలాంటి వారితోనూ ఏదైనా గొడవ జరిగితే?

"అలిగితే ముద్దు చేస్తాను. అలక తీర్చటానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఎవరికైనా కోపమంటూ వస్తుంది కదా! అని ఆలోచించుకునే పెళ్లి చేసుకుంటాను"

కొన్ని పబ్బుల్లో అమ్మాయిలతో కొందరు అసభ్యంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. దాని గురించి మీ కామెంట్?

"నాకు అది నచ్చదు. అమ్మాయిలకు స్వేచ్ఛ నివ్వాలి. వారిపై నియంత్రణ ఎందుకు? వారిని అలాంటి చోటుకు పంపించకూడదనుకుంటే వారి కుటుంబంలో ఎవరూ వెళ్లకూడదు మరి!"

మీకు ఎలాంటి కళాకారులంటే ఇష్టం?

"నాకు షారూఖ్‌ఖాన్, ఫర్హాన్ అఖ్తర్, అమీర్ ఖాన్‌లంటే ఇష్టం. కత్రినా కైఫ్, సోనమ్ కపూర్, నీతూ చంద్రలంటే చాలా ఇష్టం. 'దేవ్ డి' ఫిల్మ్‌లో నాకు అభయ్ దేవోల్ రోల్ చాలా బాగా నచ్చింది'
'

హీరోయిన్ నేహ గురించి మీ అభిప్రాయమేంటి? సీరియల్‌లో మాత్రం ఆవిడ మీతో చాలా క్లోజ్‌గా చేస్తోందట. మీ నిజజీవితంలో ఆమెకున్న స్థానం?

"నేహ చాలా జోవియల్ టైప్ అమ్మాయి. మేమిద్దరం ఎప్పుడూ బాగా నవ్వుకుంటూ ఉంటాం. మా ఇద్దరి మధ్య మంచి స్నేహమే ఉంది"

మీరేదైనా రోల్ చేయాలనుకున్నప్పుడు ఏమి చూస్తారు?

"ముందు స్క్రిప్ట్ ఎలా ఉందో చూసు



కుంటాను. ఆ పాత్ర విజువలైజేషన్ ఎలా ఉంటుందోనని ఆలోచిస్తాను.

కెమేరా ముందు ఎలా ఉండాలో ఆలోచిస్తాను. దాని టెక్నికల్ పార్ట్‌ను అర్థం చేసుకోవాలి. కెమేరా ముందు నటించినట్టు కాకుండా జీవించేలా ప్రయత్నిస్తాను" ●





అందమైన బీచ్‌ల్లో అణువణువున పులకరింత

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ తీర ప్రాంత బీచ్‌ల సౌందర్యాన్ని మాటల్లో వర్ణించడం సాధ్యం కాదు. అది చూసి అనుభూతి చెందవలసిందే. ఆ సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించిన వారు ఆనందంతో పులకించిపోతారు.

సూర్యలంక బీచ్ : ఇది బాపట్లకు 9 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. దీనికి చక్కని రోడ్డు మార్గం ఉంది. సెలవురోజుల్లో గడిపేందుకు, పండుగ రోజుల్లో నదీ స్నానాలకు ఈ బీచ్‌కి పెద్ద సంఖ్యలో పర్యాటకులు వస్తారు.

ఈ బీచ్ కొంతమేర సమతలంగా ఉండి మరికొంత వాలు కలిగి ఉంది. ఇక్కడ టూరిస్టులకు కావలసిన సౌకర్యాలన్నీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. తినుబండారాలు, పానీయాలు ఇక్కడ లభిస్తాయి.

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి



విశాఖ బీచ్

రామకృష్ణ మిషన్ బీచ్: ఖాళీ సమయం గడపడానికి, విశ్రాంతి పొందడానికి రామకృష్ణ మిషన్ బీచ్ అనువైనది. ఇది సహజ సౌందర్యంతో శోభాయమానంగా ఉంటుంది.

ఇందులోని అక్వేరియం దీని అదనపు ఆకర్షణ. దీనిని ఓషనేరియంగా మార్చేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఇక్కడ ఉన్న విశాఖ మ్యూజియం గత కాలపు చరిత్ర సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తుంది.

డాల్ఫిన్ నోస్: సహజసిద్ధంగా ఏర్పడిన కొండలను ఓడరేవుగా తీర్చిదిద్దారు. ఈ డాల్ఫిన్ నోస్ అతి పెద్ద స్టోన్ హెడ్ ల్యాండ్. ఈ ప్రాంతం 114 మీటర్ల ఎత్తులో సముద్ర మట్టానికి 858 మీటర్ల ఎత్తులో నీటిలో నుండి బయటికి పొడుచుకుని వచ్చిన డాల్ఫిన్‌లా కనిపిస్తుంది. ప్రమాదాలు జరగకుండా రాత్రిపూట ఓడలకు దారి చూపించే లైట్ హౌస్‌ను ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసారు. ఇది దాదాపు 65 కి.మీ. దూరం వరకు ఓడలకు దిశా నిర్దేశం చేస్తుంది.

లాసన్స్ బే : విశాఖ పట్టణం ఎన్నో బీచ్‌లతో విలసిల్లుతోంది. వాటిలో 'లాసన్స్ బే' ఒకటి. స్విమ్మింగ్‌కి, వాటర్ గేమ్స్‌కి ఇది అనువైన ప్రదేశం. లోతులేని బంగాళాఖాతం నీరు స్ఫటికం లాంటి పారదర్శకత కలిగి స్నానానికి ఎంతో సురక్షిత ప్రదేశంగా ప్రసిద్ధికెక్కింది.

రిషికొండ బీచ్: బీచ్‌లకి 'కన్య' అనే పదాన్ని జోడించాలి అనుకుంటే దానికి రిషికొండ బీచ్ సరిగ్గా సరిపోతుంది. ఉత్తర వైజాగ్‌కి ఇది 8 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. బీచ్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని పర్యాటక శాఖ అందమైన కాటేజీలను నిర్మించింది. ఇక్కడ భోజన సదుపాయాలు, కాన్ఫరెన్స్ హాల్, వాటర్ స్పోర్ట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి.

భీముని పట్నం బీచ్: 'చిన భీమిలి' అని పిలిచే భీమునిపట్నం దేశంలోనే రెండవ పురాతన మున్సిపాలిటీ. ఇది గోస్తనీ నదికి దక్షిణాన ఉంది. ఈ టౌను విశాఖ పట్టణానికి ఉత్తరాన 25 కి.మీ. దూరంలో ఉంది.

దీనిలోని రెండు ప్రదేశాలకు మధ్యన ఉన్న ఒక రోడ్డు నదీ తీర ప్రాంతం నుండి పోతూ అడుగడుగునా రమణీయ దృశ్యాలను ఆవిష్కరిస్తుంది. నీటి లోతు తక్కువగా ఉన్న భీమిలి బీచ్ స్విమ్మింగ్‌కి, సర్ఫింగ్‌కి ఎంతోసురక్షితమైనది. భీముని పట్నం ఒకప్పుడు డచ్ వారికి స్థావరంగా ఉండేది.

ఇప్పుడు అది జ్ఞాపక చిహ్నాలను మిగుల్చుకుని ఉంది. వాస్తవానికి అప్పట్లో ఇది ఎంతో ప్రాధాన్యత కలిగిన ఓడరేవు. వర్తక వ్యాపారాలన్నీ ఈ చిన్న మత్స్యకారుల గ్రామం నుండే జరిగేవి. డచ్ దేశస్థులు, ఆ తర్వాత బ్రిటిష్ వారు స్మశానంగా ఉపయోగించిన స్మృతి చిహ్నాలను బీచ్‌లో నిర్జన ప్రదేశాలలో మనం చూడవచ్చు. విశాఖ నుండి భీమిలికి బస్సు సౌకర్యం ఉంది.



జ్యూస్ తాగితే ఏమవుతుంది?

సహజ సిద్ధమైన పళ్ల రసం తాగితే ఏమవుతుంది? అసలు ఈ పళ్ల రసం ఎప్పుడు ఎలా తాగాలి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎలా సహకరిస్తుంది? ఆ వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

తాజాపళ్లు, తాజా కూరగాయల రసంలో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, ఎంజైమ్స్, నేచురల్ షుగర్ లాంటివి ఎన్నో ఉంటాయి. ఈ రసాలను ఒక పద్ధతి ప్రకారంగా తాగితే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటిలో ఎన్నో పౌష్టికతత్వాలు ఉంటాయి. రోగ నిరోధకశక్తి ఉంటుంది.

ఇమ్యూన్‌గా మారిన శరీర ప్రక్రియను, సక్రియంగా ఇవి మారుస్తాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయం తీసుకునే ఒక గ్లాసు జ్యూస్ ఆ రోజుకు అవసరమైన న్యూట్రిన్స్ అందిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ పిల్లలకు, గర్భిణులకు, రోగులకు ఎంతో మంచిది. ఇటీవల హార్వర్డ్ యూనివర్శిటీలో ఒక పరిశోధన నిర్వహించింది.

తాజా పళ్ళు, తాజా కూరగాయల రసాలతో శరీరంలో ఇంటర్‌ఫెరాన్, యాంటీ బాడీస్ మోతాదు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధనలో వెల్లడైంది. దీంతో శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

ఇందులో లభించే సహజ సిద్ధమైన షుగర్ గుండెకు బలాన్ని అందిస్తుంది. అమెరికాలోని సుప్రసిద్ధ న్యూట్రీషియన్, సైంటిస్ట్ డాక్టర్ బెగనర్ బర్గ్ ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'క్షరీయఫలాలు, తాజా కూరగాయల రసం తాగితే శరీరం నుండి యూరిక్ యాసిడ్, ఇతర హానికర తత్వాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దీంతో శరీరంలో ఏర్పడే ఎన్నో రుగ్మతలు మటుమాయమవుతాయి' అని చెప్పారు.

రసాల రకాలు

- తియ్యని పళ్ల రసాలు : మామిడి, ద్రాక్ష, అంగూర్.
- ఆమ్లం తక్కువగా ఉన్న రసాలు : ఆపిల్, రేగుపళ్లు, బొప్పాయి.
- ఆమ్లంతో కూడిన రసాలు : కమలాపళ్లు, నిమ్మకాయలు, స్ట్రాబెర్రీ, అనాసపళ్లు.
- తాజా ఆకుకూరల రసాలు : క్యాబేజీ, కొత్తిమీర, పాలకూర.
- తాజా కూరగాయల రసాలు : టమాటా, దోసకాయ.
- ఇతర కూరగాయల రసాలు : క్యారెట్, ముల్లంగి, బంగాళాదుంప, ఉల్లిపాయలు, గోబీ.

దేన్ని ఎలా మిక్స్ చెయ్యాలి?

- పళ్లు, కూరగాయల రసాలను మిక్స్ చేసి కాక్‌టైల్ చెయ్యకూడదు. ఈ రెండింటి గుణగణాలు వేరుగా ఉంటాయి.
- తియ్యని పళ్ల రసాలలో ఆమ్లం తక్కువగా ఉన్న పళ్ల రసాలను కలిపి తాగవచ్చు.
- ఆమ్లంతో కూడిన పళ్ల రసాలను, కూరగాయల రసాలను మిక్స్ చేయవద్దు.
- కూరగాయల రసాన్ని, ఆకుకూరల రసంతో కలిపి తీసుకోవచ్చు.
- ఇతర కూరగాయల రసాలను, రోజూ వాడే కూరగాయల రసాలతో కలపవచ్చు.

ఎంత తాగాలి?

ఏకమొత్తంగా తాగకుండా, కొద్దికొద్దిగా తాగాలి. అది మీ శరీరానికి సరిపడుతుందో లేదో చూసుకోవాలి. ముందుగా 100 మి.లీ. తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ 50 మి.లీ. పెంచుతూపోవాలి. ఇలా రెండు గ్లాసులు, అంటే ప్రతిరోజూ 400 మి.లీ.ల రసం తీసుకోవచ్చు. రోజుకు మూడుసార్ల కంటే ఎక్కువ జ్యూస్ తీసుకోకూడదు.

జాగ్రత్తలు

- కాక్‌టైల్‌తో పొట్టలో గ్యాస్ ఏర్పడవచ్చు.
- పళ్లరసం ఎప్పుడూ తాజాగా ఉన్నప్పుడే తీసుకోవాలి.
- గంటకు ముందు తీసిన పళ్ల రసం తాగకూడదు.
- రసాల కోసం తాజాపళ్ళు, తాజా కూరగాయల్నే వాడాలి.
- క్యాబేజీ రసంలో నీళ్లు కలుపకూడదు.
- జ్యూస్ ఎక్కువ తియ్యగా ఉంటే కొద్దిగా నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు.
- ఎంత కావాలో అంతే జ్యూస్ తయారుచేసుకోండి.
- జ్యూస్ తీసేముందు, పళ్లనూ, కూరగాయల్ని తప్పకుండా కడగండి.

ఇవి గుర్తుంచుకోండి

- పళ్లు, కూరగాయలు భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. పళ్ల రసమే భోజనం కాదు. ఎక్కువ రసం అవసరం లేదు. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే లాభంకంటే నష్టమే ఎక్కువ జరుగుతుంది.
- కలపగూడనివి తీసుకోకూడదు. దీంతో జీర్ణశక్తి ప్రభావితమవుతుంది. పొట్టలో గ్యాస్, వాంతులు, విరేచనాలు కలగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- మనోజ్

కలింగ పట్నం

ఇది శ్రీకాకుళం జిల్లాలో ఉంది. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పర్యాటక శాఖ దీనిని 'బీచ్ రిసార్ట్'గా అభివృద్ధి పరిచింది.

కొత్త పట్నం : కొత్త పట్నం ఒంగోలుకు దాదాపు 18 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. ఒంగోలు టౌన్‌కు దగ్గరలో ఉన్న బీచ్‌ల్లో ఇది ఒకటి. ఈ బీచ్ పరిశుభ్రంగా ఉంటూ చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లో మనోరంజక ప్రదేశంగా ప్రసిద్ధి పొందింది.

మచిలీ పట్నం (మంగిన పూడి) : మచిలీ పట్నం సముద్రతీర ప్రాంతం కృష్ణా జిల్లాకు హెడ్ క్వార్టర్స్ టౌన్. ఇది కలంకారీ ప్రింటింగ్‌కి పేరు సంపాదించింది. ఒకప్పుడు ఇది పెద్ద సముద్రతీర ప్రాంతం.దీనిని బందరుగా పిలు స్తారు.

వాస్తవానికి బ్రిటిష్ వారు మచిలీపట్నాన్ని భారతదేశానికి గేట్‌వేగా చేసుకోడానికి ప్రయత్నిం చారు. ఇది మసులకి 11 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. దీనిని 'మంగినపూడి బీచ్' అని కూడా పిలుస్తారు. మచిలీపట్నం ఓడరేవు తీరాన దీని అందం మరింత ఇనుమడిస్తుంది.

కాబట్టి మంగినపూడి బీచ్ రెండు ప్రాంతాలకి చెందినదిగా పరిగణిస్తారు. మచిలీపట్నం విజయవాడకి 70 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. రెండు ప్రాంతాల మధ్య బస్సు సర్వీసు సౌకర్యం ఉంది.

మోటుపల్లి : మోటుపల్లి గ్రామం చినగంజాంకు 12 కి.మీ. దూరంలో ఒంగోలుకు 45 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. బీచ్‌కి అవతలి గట్టున అందమైన చెట్ల వరుస అద్భుత సుందర దృశ్యాలను ఆవిష్కరిస్తుంది.



పేరుపాలెం : పేరుపాలెం పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలో నరసాపురం టౌన్‌కు అతి దగ్గరలో ఉంది. రాష్ట్ర రహదారి మార్గంలో వెళుతుంటే కనిపించే దృశ్యాలు ఎంతో మనోహరంగా ఉంటాయి. విశాలమైన పచ్చని పంట పొలాలు, కొబ్బరి చెట్ల వరుసలతో ఇక్కడి వాతావరణం ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది

ఉప్పాడ : కాకినాడకు 5 కి.మీ. దూరంలో ఉప్పాడ బీచ్ ఉంది. కాకినాడకి, ఈ బీచ్‌కి మధ్య బస్సు సౌకర్యం ఉంది. ఆదివారాలు, సెలవు దినాలలో ఇక్కడికి టూరిస్టులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు.

ఈ బీచ్ కాకినాడకి దగ్గరగా ఉండడంతో స్థానికులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తోంది. ఇక్కడ బీచ్, సముద్రతీర జలాలు ఎంతో పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. తీర ప్రాంతం ఎంతో విశాలంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ బీచ్ పార్క్ కూడా ఉంది.

వాడరేవు : వాడరేవు సముద్రతీర ప్రాంతం ప్రకాశం జిల్లాలో చీరాల మండలంలోని గ్రామం. ఇది చీరాలకి 6 కి.మీ. దూరంలో ఉంది.

దీనిని 'మైనర్ ఓడరేవు'గా 1959లో ప్రకటించారు. ఈ గ్రామంలో టూరిస్టులకు కావలసిన వసతి సౌకర్యాలన్నీ ఉన్నాయి. ●



శరీరానికి, మెదడుకు శక్తినిచ్చే 'బ్రహ్మీ పవర్' ఆయుర్వేదిక్ డ్రింక్

నేటి ఉరుకుల, పరుగుల జీవితం కారణంగా మనిషి రకరకాల ఒత్తిడులకు, వ్యాధులకు గురవుతున్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఈ ఒత్తిడుల కారణంగా విచారం, జ్ఞాపకశక్తి లోపం, భయాందోళనలు, ఏకాగ్రత లోపం, అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి లాంటివి ఏర్పడుతుంటాయి. ఒక్కోసారి వీటి పరిణామాలు సమీక్షించలేనంతగా ఉంటాయి.



దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రముఖ ఆయుర్వేద ఉత్పత్తుల సంస్థ అమృతా డ్రగ్స్ 'బ్రహ్మీ పవర్' ఆయుర్వేద పానీయాన్ని తయారు చేసి మార్కెట్లో విడుదల చేసింది. ఇది కేవలం ఒత్తిడులను తొలగించడమే కాదు శరీరానికి కావలసిన శక్తిని ఆహార రూపంలో అందిస్తుంది. ఈ ఫుడ్ సప్లిమెంట్ 100 శాతం ఆయుర్వేద వనమూలికలతో తయారై ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేని ఈ పానీయం అన్ని వయసుల వారికి అనువైనది. ఈ ఆయుర్వేద పానీయం ఒత్తిడులను నివారించుటంతోపాటు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. దీని రుచి ఎంతో బాగుంటుంది. దీన్ని పాలలో కలుపుకుని ఇతర ఆరోగ్య పానీయాల మాదిరి సేవించవచ్చు.



'బ్రహ్మీ పవర్' జ్ఞాపకశక్తిని పెంచి ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. ఈ పానీయంలో 'బ్రహ్మీ అశ్వగంధ, శతావరి, శంఖ పుష్పి, జటమానసి', చక్కెరతో కూడిన 'గోక్షుర' వనమూలికలు ఉన్నాయి.

'బ్రహ్మీ పవర్'లో ఉన్న ఈ వనమూలికలు ప్రకృతి సిద్ధంగా మానసిక చర్యలను నియంత్రిస్తూ, వృద్ధిపరుస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడంలో, ఏకాగ్రత పెంచడంలో బ్రహ్మీ పవర్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని ఇటీవల జరిగిన కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలింది. 'బ్రహ్మీ' 'రసాయన' లేదా 'ఇమ్యూనోమాడ్యులేటర్'గా గుర్తింపు పొందింది. నూతన ఉత్తేజాన్ని కలిగించే మందుగా పేరు సంపాదించింది. 'బ్రహ్మీ పవర్'లోని శంఖపుష్పి నరాలకు బలం చేకూరుస్తుంది.

'బ్రహ్మీ పవర్'లోని అశ్వగంధ, శతావరి నాడీకణాలకు ఉత్ప్రేరకాలు. పోషణ అందించే టానిక్‌లు. అశ్వగంధ పిల్లలలో ఉన్న బలహీనత తొలగిస్తుంది. వార్ధక్య లక్షణాలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడమే కాదు కండరాలకు తగినంత బలం అందించి అకాల క్షీణత్వాన్ని ఆపుతుంది. 'బ్రహ్మీ పవర్' సురక్షితమైన, శుద్ధమైన వనమూలికలతో తయారైంది. ఇది అన్ని వయసుల వారిలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. బ్రహ్మీ పవర్ పిల్లల్లో సహజంగా కలిగే భయాందోళనను దూరం చేసి వారి శారీరక, మానసిక అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.

- మా ప్రతినిధి ●

శ్రీ వికృతి నామ సంవత్సర యుగాది శుభాకాంక్షలు!

పిల్లలు పుట్టని దంపతుల్లారా ! విసిగి వేసారిపోయారా ?!

మీకొక ఆశాకిరణం !

డా. రమా సంతాన సాఫల్య కేంద్రం!

ISO 9001:2000 సర్టిఫైడ్ ఐ వి ఎఫ్ సెంటర్



ఇక్కడ అన్ని ఆధునిక శాస్త్రీయ పరీక్షలూ, IVF-ET (టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి) GIFT, ZIFT, ICSI, డయోడ్ లేజర్‌తో అసిస్టెడ్ హాచింగ్, సెమెన్ డొనేషన్, ఎగ్‌డొనేషన్, సరోగేట్ మదర్ లాంటి సౌకర్యాలు అన్నీ 1991 నుండి మీ సేవలో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

పిల్లలు పుట్టక పోవటానికి కారణాలు అనేకం! అవేంటో తెలుసుకోనే పరీక్షలన్నీ ఉన్నాయి ఇక్కడ. తెలుసుకొని శాస్త్రీయమైన ట్రీట్‌మెంట్ మీకు అందించటానికి ప్రపంచస్థాయి వైద్య నిపుణులు ఉన్నారు ఇక్కడ. IVF-ET, ICSI-ET, Diode Laser, Semen Donation, Semen Freezing, Egg Donation, Surrogate Mother లాంటి అన్ని సౌకర్యాలూ కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల ఎటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారికైనా తగిన వైద్య సహాయం అందుతుంది. అతితక్కువ స్పెర్మ్ కౌంట్ ఉన్నా, అసలు స్పెర్మ్ కౌంట్ లేకున్నా, వారి టెస్టిస్ లోపల ఏ కొద్దిగా స్పెర్మ్ కణాలు ఉన్నా వాటిని బయటకు తీసి నేరుగా ICSI ద్వారా అండంలోకి పంపి పిండోత్పత్తి జరపవచ్చు ! భర్త విదేశాల్లో ఉద్యోగం చేస్తుంటే, వారు ఇండియా వచ్చినప్పుడు వారినుండి సెమెన్ కలెక్ట్ చేసి, నింపాదిగా నెలనెలా గర్భం కోసం ప్రయత్నించవచ్చు!

స్వంతంగా అండోత్పత్తిలేని స్త్రీలకు డోనార్ ఎగ్ ద్వారా గర్భధారణకలిగించవచ్చు. గర్భసంచి లేనివారికీ, ఉన్నా గర్భధారణకి వీలుకాని వారికీ సరోగేట్ మదర్ ద్వారా సంతాన ప్రాప్తి కలిగించవచ్చు ! ఇదివరకు IVF ఫెయిల్ అయినవారికీ, 35 సం॥ తరువాత IVF ప్రయత్నించేవారికీ, పాలిసిస్టిస్ ఓవరీస్ ఉన్నవారికీ Diode Laser Assisted Hatching పద్ధతిలో గర్భధారణకి కృషి చేయవచ్చు ! మా హాస్పిటల్ 365 రోజులూ తెరిచి ఉంటుంది. వెంటనే వచ్చి కలిసి, మీ సందేహాలు తీర్చుకొని సంతానప్రాప్తికై శాస్త్రీయప్రయత్నం చేయండి!

సూచనలు : ▸▸ ఒక సంవత్సర కాలం కావాలనుకున్నా సంతానం కలుగని దంపతులు వెంటనే సంప్రదించడం ఉత్తమం. ▸▸ వచ్చే ముందు 5 రోజులు భార్యా భర్తలు దూరంగా ఉండాలి. ▸▸ ఒకటి, రెండు సార్లు గర్భస్రావం జరిగిన వాళ్లు మళ్లీ గర్భధారణ కోసం ఆగకుండా తప్పనిసరిగా ముందుగానే రావాలి. ▸▸ వివాహం జరిగాక కూడా ఋతుక్రమం సరిగాలేని వాళ్లు తక్షణం సంప్రదించాలి. లేకపోతే తీరని నష్టం జరగవచ్చు. ▸▸ తమ పాత రిపోర్టులన్నీ తెచ్చుకోవాలి. ▸▸ బయటి నుండి వచ్చే వారికి గదులు లభిస్తాయి.

ఈ నెలా, ప్రతి నెలా మా నిపుణుల ప్రాంతీయ కేంద్రాల కార్యక్రమం

డా॥ పాపోలు రమాదేవి గారు

విశాఖపట్నం: 1వ తేదీన మ॥ 3 గం.- రా॥ 8 గం.ల వరకు
2వ తేదీన ఉ॥ 9 గం.- మ॥ 3 గం.ల వరకు
రాజమండ్రి : 3వ తేదీన ఉ॥ 10 గం.- రా॥ 7 గం.ల వరకు
విజయవాడ : 4వ తేదీన ఉ॥ 10 గం.- రా॥ 7 గం.ల వరకు
గుంటూరు : 5వ తేదీన ఉ॥ 9 గం.- సా॥ 6 గం.ల వరకు

Dy. Director డా॥ విజయలక్ష్మి గారు

విశాఖపట్నం: 15 తేదీన మ॥ 3 గం.- రా॥ 8 గం.ల వరకు
16 తేదీన ఉ॥ 9 గం.- మ॥ 3 గం.ల వరకు
రాజమండ్రి : 17 తేదీన ఉ॥ 10 గం.- రా॥ 7 గం.ల వరకు
విజయవాడ : 18 తేదీన ఉ॥ 10 గం.- రా॥ 7 గం.ల వరకు
గుంటూరు : 19 తేదీన ఉ॥ 9 గం.- సా॥ 6 గం.ల వరకు

విశాఖపట్నం ఫోను: (0891) 3097360;
విజయవాడ ఫోన్లు: (0866) 6630582, 2485874, 9989223324
రాజమండ్రి ఫోన్లు : (0883) 2476693, 2443968 ;
గుంటూరు ఫోన్లు : (0863) 2261206, 2264110

ఫోన్‌లో ఉచిత కన్సల్టేషన్ : 9989223341

చందన బ్రదర్స్ ఎదురుగా, అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్. ఫోన్లు : (040) 2340 1255, 2340 2294

Email : ramafertility@yahoo.com ఇంటర్నెట్ వెబ్‌సైట్ : www.fertilityindia.com

■ హైదరాబాద్ ■ విశాఖపట్నం ■ రాజమండ్రి ■ విజయవాడ ■ గుంటూరు



కొత్త ఆలోచనలకు, పునాది 'ఉగాది' కావాలి!

'ఉగాది' తెలుగువారి కొత్త సంవత్సరపు తొలి పండుగ. తెలుగు సంవత్సరాదినే 'ఉగాది'గా చెప్పుకుంటారు. పండుగలన్నీ రుతువులపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఉగాది వసంత ఋతువులో వస్తుంది. గుమ్మం ముందు మామిడి తోరణాలతో తెలుగు లోగిళ్ళు ఉగాది రోజున ఎంతో కళకళలాడుతూ కనిపిస్తాయి. కుటుంబసభ్యులంతా ఎంతో ఉత్సాహంగా జరుపుకునే పండుగ ఉగాది.

'ఉగాది' రోజున ఏ పని ప్రారంభించినా సంవత్సరమంతా విజయవంతంగా నడుస్తుందని నమ్మకం. అందుకే చాలామంది ఈ రోజు కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు.

మామిడి లేత చిగుళ్ళు, పక్షుల కిలకిలారావాలు, కోకిల స్వరాలతో వసంత రుతువులో వచ్చే ఉగాది ఎంతో శోభాయమానంగా ఉంటుంది.

ఉగాదిని ఆంధ్రప్రదేశ్‌తోపాటు కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలోనూ జరుపుకుంటారు. 'లూనార్' క్యాలెండర్ ప్రకారం ఉగాది రోజు సంవత్సరపు మొదటి రోజు అవుతుంది. ఈ 'లూనార్' క్యాలెండరు 60 సంవత్సరాల పరిభ్రమణం. ఈ 60 సంవత్సరాల పరిభ్రమణం 'ప్రభవ'తో మొదలై 'అక్షయ'తో ముగుస్తుంది.

ఉగాది రోజున ఉదయాన్నే లేచి తలంటు పోసుకుని చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దవారి వరకూ అందరూ కొత్త బట్టలు కట్టుకుంటారు. బెల్లం, చింతపండు, వేపపువ్వు, చెరుకు ముక్కలు, ఉప్పు, మామిడి కాయ ముక్కలు ఈ ఆరు రుచులతో ఉగాది పచ్చడి తయారవుతుంది. ఈ ఆరింటిలో శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చే గుణాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతుంటారు.

చింతపండులో ఉండే ఎసిడిక్ అజీర్ణానికి ఎంతో మంచిది. వేప యాంటీ బాక్టీరియాగా పని చేస్తుంది. ఇందులో వేసే చెరుకు ముక్కలు

పండుగ అంటే తలంటు పోసుకుని పిండి వంటలు చేసుకుని ఆరగిస్తే సరిపోదు. ఆ రోజు ఆనందంగా గడిస్తేనే అందరికీ సంతోషం









కిడ్నీలు బాగా పని చేయడంలో ఉపకరిస్తాయి. ఉప్పు శరీరానికి కావల్సిన లవణాలను అందిస్తుంది. మామిడి లివర్ సరిగా పని చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. ఈ ఆరింటి సమ్మేళనంతో రూపొందే ఉగాది పచ్చడిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే గుణం ఉందని వైద్యుల అభిప్రాయం.

ఈ ఉగాది రోజున కొత్త అల్లుళ్ళు అత్తవారిళ్ళకు వస్తారు. కొడుకులు, కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, అల్లుళ్ళు, మనవలు, మనవరాళ్లతో తెలుగు వారి లోగిలి చూడ ముచ్చటగా కనిపిస్తుంది. అయితే పండుగ అనగానే ఏదో తలంటు స్నానం చేసి పిండి వంటలతో భోజనం చేస్తే సరిపోదు. ఆ రోజు ఆనందంగా గడపడానికి ప్రయత్నించాలి. అది ఎన్నటికీ మరిచిపోలేని విధంగా ఉండాలి.

పండుగ రోజున కొంత తీరిక తీసుకుని మీ ఊర్లో లేదా మీ పరిసరాల్లో ఏర్పాటు చేసిన ఏదైనా సాంస్కృతిక కార్యక్రమానికి వెళ్లండి. మీ మనసు ఉల్లాసంగా మారుతుంది. మీకు టైముంటే మీ బంధువుల ఇంటికి గానీ, ఆప్తుల దగ్గరికి గానీ, వెళ్ళి వారితో హాయిగా గడపండి. పండుగ రోజు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ పంపినంత మాత్రాన అందరం బాగున్నామనే తెలుస్తుందిగానీ మనసు విప్పి హాయిగా మాట్లాడిన తృప్తి లభించదు.

మీరు మీ ఫ్యామిలీతో కలిసి వీలైతే పార్క్‌కు వెళ్లండి. పూలతోటల్లో విహరించండి. పిల్లలతో కలిసి ఆడుకోండి. ఇవి మీ పిల్లల్లో తీపి గుర్తులుగా మిగిలిపోతాయి.

పండుగలు వ్యక్తుల మధ్య అనుబంధాలను, ఆత్మీయతను పెంపొందింప చేస్తాయి. ఉగాది పండుగ కొత్త ఆలోచనలకు, కొత్త రూపాలకు ప్రతిబింబంగా నిలుస్తుంది. కాబట్టి మనలోని ఆలోచనలు మంచి మార్గం వైపు పయనించేలా చూసుకోవాలి. చెడు అలవాట్లు మానేసి ఆలోచనా పరిధిని విశాలం చేసుకోవాలి. ప్రేమాభిమానాలతో అందరితో కలిసిపోయి అభిప్రాయాలను పంచుకోవాలి. అప్పుడే పండుగ రోజు 'నిజమైన ఉగాది' అవుతుంది.

- గృహశోభ ప్రతినిధి ●



"నా జుట్టు కోసం నో అమోనియా, నో పారాక్సైడ్. నేచురల్ వస్మాల్ మాత్రమే."

– కాజోల్

సూపర్ వస్మాల్ 33 కేశ్ కాలా అంటే పూర్తిగా హాని రహితమైన రసాయనాలు. దీంట్లో ఉన్నాయి ఆయుర్‌ప్రాశ్, జుట్టును దృఢంగా మరియు ప్రకృతి సిద్ధంగా నల్లగా చేసే వనమూలికల కలయిక. సున్నితంగా మరియు సురక్షితమైనవిధంగా ఆరోగ్యవంతమైన నల్లని జుట్టును పొందండి. సూపర్ వస్మాల్ 33 కేశ్ కాలాతో.



ఆయుర్‌ప్రాశ్

సూపర్ వస్మాల్ 33

కేశ్ కాలా

ఉండండి నేచురల్‌గా.

50 మి.లీల మరియు 100 మి.లీల ప్యాక్‌లలో మరియు 25 గ్రా.ల ట్యూబ్‌లో దొరుకుతుంది.

హైజీనిక్ రిసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ప్రై. లి. – ఐఎస్ఓ 9001:2000 ఆమోదం
ఈ-మేల్: info@hriindia.com వెబ్‌సైట్: www.hriindia.com

Situations/HRI-K/101/2009 Tel



ఆచార వ్యవహారాలే అసలైన అడ్డంకులు

జీవితంలో వివాహం ఎంతో విశిష్టమైనదీ, ప్రధానమైనదీ. ఈ వేడుకను పరిపూర్ణంగా ఆనందించకుండా కొన్ని ఆచార వ్యవహారాలు, సంప్రదాయాలు, పురోహితుల చర్యలే ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి

'పీటల మీద కూర్చోండి. చేతిలో నీళ్లు తీసుకుని అటు ఇటు చల్లండి. నీటితో శుద్ధి చేసుకోండి... చేతిలో పూలు, పళ్లు, అక్షింతలు తీసుకోండి. మంత్ర ఫలం చెప్పండి. మీ పేరు, గోత్రం చెప్పండి. తండ్రి, తాత, ముత్తాతల పేర్లు చెప్పుకోండి, భగవంతుడిని ధ్యానించండి. మళ్లీ మంత్ర ఫలం పఠించండి, ఇప్పుడు కలశానికి పూజ చేయండి, తోచినంత దక్షిణ ఇవ్వండి. తాంబూలం తీసుకుని లేచి నిలబడండి, కూర్చోండి. చేతిలో సామగ్రి అంతా పక్కన పెట్టుకోండి, చెవి మీదుగా యజ్ఞోపవీతం వేసుకోండి. ఈ మంత్రం పఠించండి. ఫలం చెప్పి సంకల్పం చేయండి. చేతిలోకి మళ్లీ నీళ్లు తీసుకోండి. ఈ పవిత్రాలు (గరిక, దర్భలు) వేలికి కట్టుకోండి'

ఇవన్నీ చూస్తుంటే ఎప్పుడో పెళ్లినాటి సంగ తులు గుర్తుకువస్తాయి. గంటలకొద్దీ పీటలపై కూర్చుని వివాహ తంతు పూర్తయ్యేసరికి ఒక రకమైన విసుగు ఏర్పడుతుంది. ఒకవేళ రిజిస్టర్ మ్యారేజీ అయితే ఓ.కే. రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసులో రిజిస్ట్రార్ సమక్షంలో సంతకాలు చేస్తే ఈ తతంగం అంతా లేకుండా సింపుల్‌గా పెళ్ళయిపోతుంది. అర్థం పర్థం లేని ఆచారాలు, ఆడంబరాలతో పురోహితుల వద్ద కళ్యాణవేదికపై గంటలు గంటలు కూర్చునే ప్రయాసే ఉండదు. అవసరమైనవీ, లేనివీ జత చేసి ఏవేవో ఆచార వ్యవహారాలతో విసిగించే విధానాలకు స్వస్తి చెప్పి, అట్టహాసాలకు, ఆర్భాటాలకు తావు లేని రీతిలో పెళ్లి చేసుకుంటే అంతకుమించిన ఆనందమే లేదు మరి!

శిక్షకాక మరేమిటి?

ఆచార వ్యవహారాలను బలపరుస్తూ జాతకం, జన్మ లగ్నం, జన్మ నక్షత్రం అంటూ మభ్యపెట్టేవాళ్లు, ముహూర్తాల పేరుతో మోస గించేవాళ్లు ఉన్నారు. అయితే వీళ్ల ఆశ, ధన దాహం వధూవరుల తల్లిదండ్రులకు కళ్యాణవేదిక వద్దకు వచ్చాకే తెలుస్తుంది. అప్పుడే వారి అసలు రంగు బయట పడుతుంది. సంస్కృతం రాని వాళ్లు, ఏమీ తెలియని వాళ్లు కూడా కొందరు పండితులుగా చెలామణి అయిపోతున్నారు. పెళ్ళిళ్లు చేయించేస్తున్నారు. ఏవేవో శ్లోకాలు వల్లిస్తూ వచ్చీరాని భాషలో మంత్రాలులాంటివి ఉచ్చరిస్తూ సొమ్ము చేసుకునేవాళ్లూ ఉన్నారు. లాంఛనాలు, ఆచారాల పేరుతో వధువు తరఫు వారి నుంచి వరుడి బంధువర్గం రాబట్టే కట్న కానుకలు లాంటి విషయాల్లోనూ పురోహితుల ప్రమేయం ఉంటోంది. పెళ్లికుమారుణ్ణి ఊరేగించడం, ఆ సమయంలో అర్థం పర్థంలేని గొంతెమ్మ కోర్కెలు కోరడం మళ్లీ ఏవో మంత్రాలు వల్లించడం ఫ్యాషనైపోయింది. ఈ వ్యవహారమంతా శ్రుతిమించి ఒక్కోసారి దురాచారంగా అనిపిస్తుంది.

చివరికి దండలు మార్చుకునే విషయం లోనూ పురోహితుల జోక్యమే కనిపిస్తుంది. వధూ వరులలో ఎవరు ముందు ఏవైపు నుంచి పూల దండ వేయాలో డైరెక్షన్ ఇచ్చేదీ పురోహితులే అంటే ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు. ఇది వేడుకగా కాకుండా ఛాందసవిధానాలతో నడుస్తోంది. ఎంతో కోలాహలంగా కళ్యాణ వేదికపై ఒకవైపు వధూ వరుల బంధుమిత్రుల పరిచయం సాగుతుంటే మరోవైపు విందు భోజనాల తంతు జోరందు కుంటుంది. ఇలా అవీ ఇవీ కలిసి కొన్ని గంటల పాటు సాగతీత తప్పదు. ఇక అర్థరాత్రి య్యేటప్ప టికి ముఖ్యమైన దగ్గరి బంధువులు మినహా మిగతావారంతా వెళ్ళి పోతారు. సాధారణంగా పెళ్ళిళ్లు ఎక్కువగా వేసవిలో జరుగుతుంటాయి. ఎండ వేడికి తోడు కళ్యాణవేదికపై హోమం నుంచి వచ్చే వేడి సెగలకు పెళ్లి పీటలపై కూర్చున్న వధూవరులు పడే హైరానా అంతా ఇంతా కాదు. ముఖమంతా ఎర్రబడిపోయి అసహనంగా ఫీలవుతారు. అయితే వీటిని తప్పించుకునే ఉపాయం మాత్రం ఏ శాస్త్రంలోనూ చెప్పలేదు.

నేహకు తన పెళ్లినాటి సంగతులు స్ఫురణకు వచ్చాయి. ఆమెకు మొండు వేసవి మే నెలలో రమేష్‌తో వివాహమైంది. పెళ్లి సమయంలో హోమం చేస్తుండగా పీటలపై కూర్చున్న నేహ కళ్లు తిరిగి స్పృహ కోల్పోయింది. తర్వాత నెమ్మదిగా ఎప్పుడో ఒక రోజు పెళ్ళి వీడియో చూసి ఆశ్చర్యపోయిందామె. నుదుటిపై తగిలిన దెబ్బ, చెమటతో తడిసి ముద్దయిన మేకప్ సామగ్రి, హోమం నుంచి ఎగిసిన మంట లకు కాలిపోయిన దాదాపు ఇరవైవేల రూపాయలు విలువ చేసే పట్టు పావడా చూసి నేహ చాలా బాధపడింది. వెరసి అందంగా కనిపించే పెళ్లి కూతురు కాస్తా ఓ దెయ్యంలా కనిపించింది.

పెళ్లంటే మంచి సరదా. మరవలేని ఒక వేడుక. ఆ సంతోషం కాస్తా ఇలాంటివాటితో హరించుకు పోతుంది. సంతోషానికి బదులు అవస్థలా? ఇదెక్కడి పద్ధతి? ఇదేం ఆచారం? దశాబ్దాలుగా ఇవే ఆచారాలు, పద్ధతులు కొన సాగుతున్నాయి. ఎంతోసేపు పీటలపై కూర్చుని యజ్ఞమంటపం వద్ద వేడికి తట్టుకోలేక చేతులతో హోమంలో నెయ్యి వేసే పరిస్థితి నిజంగా చాలా బాధాకరం. పురోహితుని ఆదేశాలు, సూచనలతోనే సగం సమయం గడిచిపోతుంది. ఇక ఆనందానికి తావెక్కడ ఉంటుంది?

మల్టీ నేషనల్ కంపెనీలో ఎగ్జిక్యూటివ్ క్యాడర్‌లో ఉన్న శేఖర్ సుమన్ కాళ్లు కడిగే ఆచారానికి ఎంతమాత్రం ఇష్టపడకపోతే పురోహితులు, బంధువులు, పెద్దలు మందలించారు. కిమ్మన కుండా కూర్చోమని సలహా ఇచ్చారు. పండితులు, పురోహితులు దక్షిణ కోసం ఇలాంటివి చెబుతుంటారని, ఇటువంటి ఆచారాలను అందరూ అడ్డుకోవాలని శేఖర్ సుమన్ వాదన. వధువు తల్లిదండ్రులు, ఆమె తరఫు బంధువులలో పెద్దలు కాళ్లు కడగటం అసలు ఆచారమే కాదని, ఇలాంటివి తనకు మనస్కరించవని శేఖర్ సుమన్ అభిప్రాయం. ఇలాంటివి చూస్తే సిగ్గుపడాల్సి వస్తుందని శేఖర్ సుమన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేసాడు.

శేఖర్ సుమన్ నిస్సహాయత, విముఖత చూస్తుంటే అతను ఆధునిక భావాలున్న నేటి తరం యువకుడని అర్థం అవుతోంది. పెద్దలు చెప్పినట్లే పెళ్లి చేసుకోవాలని, అయితే నిరాడంబరంగా, ఏ ఆర్భాటం లేకుండా పెళ్లి చేసుకోవాలని అతడి ఆకాంక్ష. వధూవరులిద్దరి అభిరుచులు, అభిప్రాయాలకు తగినట్లు లాంఛనాలు, కట్నాలు లాంటివి లేకుండా ఉల్లాసభరిత వాతావరణంలో పెళ్లి చేసుకోవాలని అతడి కోరిక. ఇష్టం లేనప్పుడు అర్థంలేని ఆచారాలతో విసిగించడమెందుకని శేఖర్ సుమన్ వాదన. ఆచారాల ముసుగులో ఆనందభరితమైన వేడుక నీరుగారిపోతుందని అతని అభిప్రాయం.

పెళ్లి వేడుకను ఎంజాయ్ చేయకుండా అడ్డుపడే పద్ధతులకు స్వస్తి పలకాలి. చీటికిమాటికి పెళ్లికొడుకు బంధువును ఉసిగొల్పడం, నిష్కారణంగా వధువు తరపు వారిపై అజమాయిషీ చేయాలని చూడటం, అవీ, ఇవీ కావాలని పట్టుబట్టి ఇబ్బంది పెట్టడం, ఎగతాళి చేయడం లాంటి పద్ధతులను చాలామంది ఇష్టపడరు. కానీ ఇలాంటివి పెళ్ళిళ్లలో జరుగుతూనే ఉన్నాయి. పురోహితుడు చెప్పినట్టల్లా తల ఆడిస్తూ పీటలపై కూర్చోవడం అంటే ఆత్మాభిమానం చంపుకోవడమేనని కొందరి అభిప్రాయం. ఎవరికి వారు స్వతహాగా ఆలోచించి సరైన నిర్ణయం తీసుకుంటే పెళ్ళిళ్లు ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో హాయిగా జరిగిపోతాయి.

దక్షిణల కోసమేనా ఇదంతా?

వాస్తవానికి పెళ్ళిళ్లు చేయించే పురోహితులు చాలామంది ఆచారవ్యవహారాల సాకుతో వధూవరుల నుంచి దక్షిణ రూపంలో పెద్ద మొత్తంలో సొమ్ము వసూలు చేస్తుంటారు. కళ్యాణ వేడుక మొదలైనప్పటి నుంచి వీలు దొరికినప్పుడల్లా తాంబూలం, దక్షిణ పేరుతో నిస్సంకోచంగా డబ్బు గుంజడం వీరికి అలవాటైపోయింది.

పెళ్లి చేయించినందుకు పెద్ద మొత్తంలో సొమ్ము తీసుకుంటూనే మధ్యమధ్యలో దక్షిణ పేరుతో మరికొంత డబ్బు రాబట్టడం వీరి నైజం. ఏడెనిమిది గంటలపాటు పెళ్ళితంతు సాగదీస్తూ అందినంత సొమ్ము చేసుకోవడం అలవాటుగా మారిపోయింది. పెళ్లికొడుకు కాళ్లు కడిగే సమయంలో వధువు తరపు వారిచ్చే లాంఛనాలతో పాటు పురోహితుడికి కూడా కొంత పైకం దక్షిణ రూపేణా ఇవ్వక తప్పడం లేదు. వారి పేరాశ గ్రహించినప్పటికీ వధూవరుల పక్షంవారు కిమ్మన కుండా ఉండిపోతున్నారు. ఇలాంటి ఆడంబరాల కారణంగా పెళ్ళిళ్లలో ఉండే ఉత్సాహం కాస్త నీరుగారి పోతోంది. ప్రదక్షిణలు చేయడంలాంటి కార్యక్రమా లతో కొత్త దంపతులు పడుతూ లేస్తూ, కునికి పాట్లు పడుతూ కొంత అసహనానికి లోనవుతుంటారు.

సంప్రదాయ రీతులకు కొన్ని పొంతనలేని ఆచారాలు జత చేసి వధూవరుల తరపువారిని ఇబ్బంది పెడుతుంటారు. ఇంత హైరానా, పూర్వపు రోజుల్లో ఉండేవి కావని, కాలక్రమంలో తర్వాత కొందరు పురోహి తులు తమకు అనుకూలంగా ప్ర'దక్షిణ'లాంటివి ఏర్పరచారని ప్రొ॥ యాదవ్ ఒక సందర్భంలో అభిప్రాయపడ్డారు. విసుగు పుట్టేలా కాకుండా హాయిగాసాగితేనే వివాహం నిజంగా మరువలేని అనుభూతిగా మిగులుతుంది. మనసైన వేడుకగా నిలిచిపోతుంది. ●


సిద్ధ మాల

అదృష్టం, ఐశ్వర్యం, అభివృద్ధి, కీర్తిప్రతిష్టలు, గౌరవాలను అనుగ్రహించే

నేపాల్ రుద్రాక్షలు - అఖండ దైవిక వస్తువులు


1 నుండి 14 ముఖాల రుద్రాక్షలు

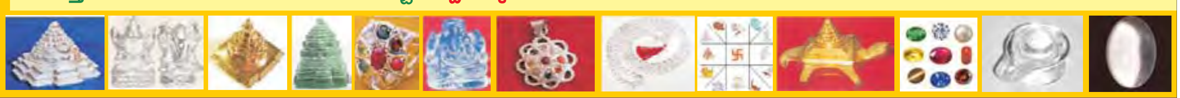


ప్రపంచంలోనే అరుదైన నేపాల్ రుద్రాక్షలు ఏకముఖి నుండి 21 ముఖముల వరకు ప్రదర్శన మరియు అమ్మకం

● భారతదేశమంతట 120కి పైగా పట్టణాలలో రుద్రాక్ష ప్రదర్శనలు నిర్వహించి, వేలాదిమంది మన్ననలను పొందిన సంస్థ. ● మీ జాతకచక్రాన్ని పరిశీలించి, దశ, అంతర్దశ, లగ్నాలను అనుసరించి ఏ రుద్రాక్షలను, రత్నాలను ధరించాలో నిపుణులచే ఉచితంగా సూచించబడును. ● మీ వద్దనున్న రుద్రాక్షలను ఉచితంగా పరీక్షింపబడును, నకిలీ రుద్రాక్షలను ఏ విధంగా గుర్తించాలో తెలుపబడును. ● అన్ని రుద్రాక్షలకు గ్యారెంటీ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వబడును.

తెలుగులో పూర్తి జాతకం రూ. 290/- లకే | ఉగాది సందర్భంగా ప్రత్యేక తగ్గింపు ధరలు | స్వచ్ఛమైన జాతి రత్నాలు కూడా లభించును

● సాక్షాత్తు పరమశివుని స్వరూపమైన "ఏకముఖి" రుద్రాక్ష, నవకంఠ మాల, నవరత్నమాల రూ. 1,490/- ● ధనాభివృద్ధికి "లక్ష్మీమాల" రూ. 950/- ● ఆరోగ్యవృద్ధికి "అరోగ్యమాల" రూ. 950/- ● వృత్తి మరియు వ్యాపారాభివృద్ధికి "లక్ష్మీగణేష్ మాల" రూ. 990/- ● విద్యాప్రాప్తికి సరస్వతి మాల రూ. 490/- ● కార్యసిద్ధికి గణేష్ రుద్రాక్ష రూ. 490/- ● గృహవాస్తు దోషాలకు "స్పటికశ్రీయంత్రం" రూ. 490/- ● రుణబాధల విముక్తికి "పగడగణపతి" రూ. 490/- ● నరదిష్టికి "శ్వేతార్కగణపతి" రూ. 290/- ● శనిదోషనివారణకు "పాదరస శివలింగం" రూ. 250/-



పైన తెలిపిన అన్ని వస్తువులు పోస్టల్ వి.పి.పి. ద్వారా కూడా పంపబడును. ఈ పేపర్ కటింగ్ తెచ్చిన వారికి ద్విముఖి రుద్రాక్ష ఉచితం

ఇండియా నేపాల్ రుద్రాక్ష & అఖండ దైవిక వస్తువుల ఎంపోరియం

స్థాపితం 2005

షాప్ నెం. జి-22, హార్డీ కాంప్లెక్స్, చర్మాస్ ఎదురుగా, ఎం.జి. రోడ్, సికింద్రాబాద్-03. Sunday also Open

ఫోన్: 040-27898376, 9346907853 | All Credit Cards Accepted



● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

శిక్షణకు సాధన తోడైతే విజయం తథ్యం

- అంబికా పిళ్ళై

కేవలం అందాలకు మెరుగులు దిద్దడంలోనే కాదు సామాజిక సేవలో సైతం తన శక్తిసామర్థ్యాలను నిరూపించుకుంది శ్రీమతి అంబికా పిళ్ళై. సరైన దిశ, శిక్షణ, సాధన, ఉంటే ఎవరైనా తమ జీవితంలో విజేతలుగా నిలుస్తారని ఆమె చెబుతోంది

'ప్రతి పనిలో విజయం లభించకపోవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరూ మజిలీ చేరుకోలేకపోవచ్చు. కాని ఓటమిని అధిగమించి, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగే వారిని ఏదో ఒక రోజు విజయం వరించడం ఖాయం'

ఈ మాటలు శ్రీమతి అంబికా పిళ్ళై విషయంలో అక్షరాలా నిజమైందని చెప్పడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. హెయిర్ స్టయిల్, మేకప్ ఆర్టిస్ట్‌గా శ్రీమతి అంబికా పిళ్ళై మహిళా ప్రపంచంలో సుప్రసిద్ధులు. ఆమె మళయాళీ. మాతృభాష మళయాళం. అందుకు ఆమె గర్వపడుతోంది. అంత ఎత్తుకు ఎదిగిన ఆ వనిత తన జీవితంలో ఎంతగా ఒదిగి ముందుకు సాగిందో చెప్పడం అంత సులభమైన విషయం కాదు.

తన 21 వ యేట అంబిక విడాకులు తీసుకుంది. ఒడిలో రెండు సంవత్సరాల కూతురు మిగిలింది. కేరళ నుండి అంబికా ఢిల్లీ చేరింది. అర్థంకాని జీవితం. ఆగమ్యగోచరమైన భవిష్యత్తు. బతుకుపోరాటం ప్రారంభమైంది.

ఆ రోజున ప్రారంభమైన పోరాటం నేటికీ కొనసాగుతుండటం గమనించదగ్గ విషయం. పోరాట పటిమ ఆమెకు బాల్యం నుండే అలవడింది.

ఢిల్లీ వీధుల వెంట పరుగెడుతూ భాష రాని కష్టంతో, ఎవరికీ తెలియని ఈ కేరళ కుట్టి ఈనాడు దేశ, విదేశాల్లో ఫ్యాషన్‌కు పెట్టింది పేరుగా ఎదిగింది. దీని వెనుక దాగిన నిరంతర సంఘర్షణ, దీక్ష, పట్టుదల, ధైర్యం, ఓర్పు, ఆత్మవిశ్వాసం, సాటి వారిని అర్థం చేసుకునే మనస్తత్వం ఇలా ఎన్నో సుగుణాలతో ముందుకు సాగినందుకే ఆమె విజేతగా నిలిచింది.

ఇప్పుడు ఆమె మోడల్స్‌ను తయారుచేయటమే కాదు, తాను స్వయంగా నిరాశకు లోనై దగాపడిన వనితలకు ఒక ఆదర్శ లక్ష్యంగా నిలబడింది.

తండ్రి అంటే ఎంతో ఇష్టం

అంబిక తండ్రి జీడిపప్పు వ్యాపారం చేసేవాడు. కేరళలోనే అంబికా బాల్యం గడిచి పోయింది. కేరళకు వెళ్లటమంటే అంబికకు తన సొంత ఇంటికి వెళ్లినట్లే ఉంటుంది. తన తండ్రి దగ్గర మర్సిడెస్ కారు ఉన్నప్పటికీ అంబిక టూ వీలర్ తీసుకుని తిరిగేది.

తన తండ్రి కారులో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు అంబికకు తన నాన్న గుర్తుకు వచ్చి 'నా ఈ ప్రగతిని, ఔన్నత్యాన్ని చూస్తే ఎంత సంబరపడిపోయేవాడో! ఇప్పుడాయన లేడు' అని బాధపడుతుంటుంది. అంబికకు ముగ్గురు సోదరీమణులున్నారు. రేణుక, గోపిక, దేవిక, వీరు కూడా అంబిక నేతృత్వంలో బ్యూటీషియన్ వర్క్‌లో ముందడుగు వేస్తున్నారు.

అంబిక కూడా ఈ రంగంలో ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందిన షెహనాజ్ హుస్సేన్, బ్లాస్మ్ కోచర్ (స్కిన్ స్పెషలిస్ట్) హేమంత్ త్రివేదీ (సుప్రసిద్ధ డ్రెస్ డిజైనర్) గైడ్‌లైన్స్ ప్రకారం అంబికా అన్ని విద్యల్లో ఆరితేరిన కళాకారిణిగా రాణించింది. ప్రముఖుల దగ్గర నుంచి ఆమెకు వర్క్ ఆర్డర్‌లు లభించేవి. మోడల్స్ మేకప్‌లో అంబికాది పెట్టింది పేరు.

రాజకుమారి మేకప్

ఒకసారి అంబికకు ఓ సౌదీ అరబ్ కింగ్ మనుమరాలికి పెళ్లికూతురు మేకప్ చేయవలసిన వర్క్ వచ్చింది. ఇది ఆమెకు ఒక సవాలుగా, మలుపుగా మారింది. ఈ సవాలును శ్రీమతి

అంబిక సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంది.

బాలీవుడ్ సినీతారలు, టాప్‌మోస్ట్ మోడల్స్‌కి మేకప్ చేయగల సామర్థ్యం ఉన్న అంబిక మాట్లాడుతూ 'సుస్మితాసేన్, ఐశ్వర్యారాయ్, కత్రినా కైఫ్, బిపాసాబసు లాంటి సహజసుందరీ మణులకు మేకప్ చేయటం అంత విశేషం కాకపోయినప్పటికీ మామూలు గృహిణులకు మంచి లుక్ ఇవ్వగలగటమే గొప్ప విషయం'

'కాబట్టి బ్యూటీషియన్స్‌కు బ్యూటీ ఇండస్ట్రీలో సరియైన శిక్షణ ఇవ్వాలి. చాలామంది బ్యూటీషియన్స్, హెయిర్ డ్రెస్సర్స్ ఒకరి ముఖాన్ని అందంగా చేయబోయి ఎబ్బెట్టుగా తయారుచేస్తున్నారు. ప్రయోగాలు చేయవచ్చు. కాని దానికి తగిన శిక్షణ, అవగాహన ఉండాలి' అని చెప్పింది.

సామాజిక సేవారంగం

సామాజిక సేవ అంటే అంబికకి ఎంతో ఇష్టం. 1995లో ఆమె వ్యాపారం మొదలుపెట్టినప్పుడు ఎంతోమంది యన్.జి.ఓ.లను పరిచయం చేసుకుంది. తాను అనేక కార్యక్రమంలో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, ఫుట్‌పాత్‌లపై పడుకునే పేదవారి కోసం పడుకోటానికి మంచం, కప్పుకోడానికి దుప్పటిలాంటివి కొని ఇచ్చేది.

2007లో సొంతంగా 'ఫ్యాషన్ మేగజైన్'ను ప్రారంభించింది. దానిపై వచ్చే ఆదాయాన్ని క్యాన్సర్ పీడిత పిల్లలకు, వారి కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం రూపంలో అందచేస్తోంది. దానికోసమే ఈ పత్రిక నడిపింది. పీడితులకు మంచి వైద్యం అందించాలన్నదే ఆమె లక్ష్యం. డబ్బు కొరత, పేదరికం కారణంగా మంచి చికిత్స లభించని వారిని చేరదీసి వారికి తనకు చేతనైనంతగా సహాయం చేసేది. వారిలో మానసిక స్థయిర్యం కలిగించేది. దీనికోసమే ఆమె ఒకసారి 'కేన్ కిడ్స్' అన్న ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించింది.

భవిష్యత్ ప్రణాళిక

భవిష్యత్‌లో తాను చేయదలచుకున్న కార్యక్రమాలను వివరిస్తూ 'నేనొక ఎకాడమీని నడుపుకోవాలని చూస్తున్నాను. అది బ్యూటీ ఇండస్ట్రీగా డెవలప్ చేసి ఒక ఉన్నత స్థానానికి ఎదిగేట్టు చేయాలని ఉంది' అని చెప్పింది అంబికా పిళ్ళై.

ఢిల్లీలో అంబికకు మూడు సెలూన్లు ఉన్నాయి. వాటితోనే ఆమె బిజీగా ఉంటోంది. 'క్లయింట్స్‌తో గడపటం నాకు ఎంతో ఇష్టం' అని అంబిక చెబుతుంది. తీరిక సమయాల్లో స్విమ్మింగ్ చేయడం, పుస్తకాలు చదవటం ఆమె హాబీలు. ప్రస్తుతం ఆమె పర్యవేక్షణలో అంసల్ ప్లాజా, ఖేల్‌గావ్ నార్త్ వెస్ట్ అవెన్యూ, పంజాబీ బాగ్, కుతుబ్ హోటల్స్‌లో సెలూన్లు నడుస్తున్నాయి. ఢిల్లీవాసులే కాదు, సౌదీ అరబ్, కువైట్, అబుదాబీ లాంటి ప్రాంతాల నుండి కస్టమర్లు వీరి దగ్గరికి వస్తుంటారు.



తమ దగ్గరికి వచ్చే కస్టమర్ల గురించి చెబుతూ అంబిక 'ఇక్కడి కంటే బయటి దేశాల్లోనే నాకు ఎంతో మంచి పేరుంది. నాకు అన్ని చోట్లా గౌరవ మర్యాదలు లభిస్తాయి. మా కేరళ రాష్ట్రానికి వెళ్ళినా నాకు మంచి ఆదరణ లభిస్తుంటుంది. మాకు దేశవ్యాప్తంగా కస్టమర్లు ఉన్నారు' అని చెప్పింది. ●





మీకు మీరే ఎక్స్‌పర్ట్ కావచ్చు

మీ లుక్స్ గ్రాండ్‌గా తీర్చిదిద్దుకోడానికి కేవలం ఎక్స్‌క్లూజివ్ హెయిర్‌స్టయిల్‌ను సెట్ చేసుకోడమే కాదు. దాంతో పాటు ఎక్స్‌క్లూజివ్ హెయిర్ కలర్ సరిదిద్దుకోవడం కూడా తెలిసి ఉండాలి.

కలరింగ్ చేసుకునే విధానాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. హై లైటనింగ్, సెమీపెర్మనెంట్, కంప్లీట్ హెయిర్ స్టయిల్ లేదా స్ట్రీక్స్ లాంటివన్నీ ఇందులో ఉంటాయి. ఎన్నుకోడం మీ ఇష్టం.

హెయిర్ స్టయిల్ ఎక్స్‌పర్ట్ జావేద్ హబీబ్‌ను ఈ విషయమై అడిగినప్పుడు 'ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో రకరకాల హెయిర్ కలర్ ప్రొడక్ట్స్ వస్తున్నాయి. కానీ కలర్ సెలెక్ట్ చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఫేస్ కాంప్లెక్షన్‌కు మ్యాచ్ అయ్యేదిగా అది ఉండాలి. ఉదాహరణకు గోధుమ రంగుకు రెడ్, బ్రౌన్ స్కిన్ టోన్‌కు బ్రౌన్, కాపర్స్ చాకొలెట్, ఖాకీ కలర్ బాగుంటాయి'అని చెప్పాడు. శిరోజాలకు కలర్ వేసుకోడానికి రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఒకటి పెర్మనెంట్ హెయిర్ కలర్, రెండవది సెమీ పెర్మనెంట్ హెయిర్ కలర్. వెంట్రుకలకు పెర్మనెంట్ కలర్ వేసుకోడానికి హెయిర్ కలర్‌ని హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్‌తో కలపాలి. దీంతో రోమకూపాలు, క్యూటికల్స్ సులభంగా తెరుచుకుంటాయి. వెంట్రుకలు త్వరగా కొత్త రంగును పొందుతాయి. ఇది మీ జుట్టుకు పెర్మనెంట్ కలర్ ఇస్తుంది. సెమీ పెర్మనెంట్ కలర్ జుట్టుకు కొన్ని రోజులు మాత్రమే ఉంటుంది. జుట్టుకున్న ఒరిజినల్ కలర్ కంటే కొంత డీప్‌గా, కొంత లైట్‌గా ఉంటుంది.

ఈ కలర్‌లో ఇథెనోలెమైన్‌తోపాటు మూడు శాతం పెరాక్సైడ్ ఉంటుంది. ఇది హెయిర్ క్యూటికల్‌ని మెల్లగా ఓపెన్ చేస్తుంది. ఈ కారణంగా 15 నుండి 20 సార్లు షాంపూ కనక పెడితే ఈ రంగు తొందరగా వెలిసిపోతుంది.

హెయిర్స్ కలర్స్ ఎన్నో రంగుల్లో లభిస్తాయి. ఇవి ఎవరికి వారు తమ పర్సనాలిటీకి అనుగుణంగా వేసుకోవచ్చు. కొందరికి బంగారం రంగు, ఎరుపు రంగు బాగా నప్పుతాయి. రంగు వేసుకునే ముందు లేదా వేయించుకునే ముందు మీరు హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్‌తో సంప్రదిస్తే బాగుంటుంది. కొందరికి చిన్న వయసులోనే వెంట్రుకలు నెరిసిపోతాయి. వీరికి నలుపు రంగు బాగుంటుంది. తక్కువ వయసు ఉన్నవారిగా కనిపిస్తారు.

వయసు ఎంత ఉన్నా సరే బూడిద రంగులో వెంట్రుకలు ఉంటే తేలికైన లేదా డీప్ బ్రౌన్ కలర్ బాగా మ్యాచ్ అవుతుంది. ఎరుపు రంగు మరింత ఆకర్షిస్తుంది. సెక్సీగా ఉంటుంది. రంగు వేసుకునే ముందు ఈ క్రింది విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకోండి.

- పేరున్న బ్రాండ్‌లో అమోనియా ఫ్రీ కలర్‌ని ఉపయోగించండి.
- మీ స్కిన్ టోన్‌కి సరిపోయే కలర్‌నే వేసుకోండి.
- ఇంటిలో కలర్ వేసుకునే ముందు కలర్ బాక్స్‌పై ఉన్న సూచనల్ని చదివి, వాటిని అమలు చేయండి.
- టెస్ట్ చేసుకోవాలనుకుంటే జుట్టులో కొంత భాగాన్నే ముందుగా కలర్ చేసి చూడండి.
- కలర్ వేసుకున్న తర్వాత వెంట్రుకలను బాగా హైలైట్ చేయడానికి, సాఫ్ట్‌గా ఉంచ డానికి, ప్రతి రెండు వారాలకు ఒకసారి డీప్ కండీషనింగ్ చేయండి. ●



'ఢిల్లీ ప్రెస్' ప్రచురించే తెలుగు పత్రికలు చదివేవారికి
సువర్ణావకాశం!!
గృహశోభ
ఆధునిక యువతుల అభిమాన పత్రిక
చంపక్
చిన్నారుల ప్రియనేస్తం
ఆరు వేలకుపైగా బహుమతులతో 'మా ఇంటికి రండి' అంటూ ఎందరో మహిళల అభిమానం చూరగొన్న ఏకైక మహిళా మాసపత్రిక 'గృహశోభ'. ఇంటి పనులు, వంటలు, కుట్లు, అల్లికలు, గృహాలంకరణ, సౌందర్య పోషణ, ఫ్యాషన్, డిజైనింగ్, హస్తకళలు, భార్యాభర్తల అనుబంధం, ఆరోగ్య సమస్యల విశ్లేషణ వంటి విభిన్నమైన అంశాలపై ప్రత్యేకమైన రచనలను 'గృహశోభ' అందిస్తోంది.
గృహశోభ
చంపక్
ఆరు దశాబ్దాలుగా చిన్నారులను అలరిస్తున్న ఏకైక బాలల మాసపత్రిక 'చంపక్'. ఇందులో చిన్నారుల కోసం కథలు, కార్టూన్లు, పజిల్, జి.కె. వంటి విషయాలే కాదు చిన్నారులు తెలుసుకోదగిన ఎన్నో విషయాలు ఉన్నాయి. వీటితోపాటు విజ్ఞానాన్ని, వినోదాన్ని అందించే మరిన్ని శీర్షికలు 'చంపక్' అందిస్తోంది.
నేడే 'గృహశోభ' చందాదారులుగా చేరండి!
కేవలం 175 రూపాయలు చెల్లించండి !
ఒక సంవత్సరం పాటు 'గృహశోభ' పత్రిక పొందండి!
+
'చంపక్' పత్రికలను ఉచితంగా పొందండి!
+
12 గేమ్స్ సీడీలను ఉచితంగా పొందండి!
'గృహశోభ' / 'చంపక్' పత్రికకు చందా చెల్లిస్తున్నాను.
పేరు : ....
చిరునామా : ....
....
నగరం / పట్టణం : .... రాష్ట్రం : .... పిన్ కోడ్ : ....
చందా మొత్తం రూ. .... (చెక్/డ్రాఫ్ట్/పోస్టల్ ఆర్డర్‌లను 'ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ్ ప్రై లిమిటెడ్' పేరిట పంపించాలి)
బ్యాంకు / బ్రాంచి పేరు : ....
ఢిల్లీ కాకుండా ఇతర నగరాల చెక్కులు అయితే అదనంగా 20 రూపాయలు చెల్లించండి. చందా సొమ్ముతోపాటు ఈ కూపను జత చేయాలి. పెద్ద మొత్తంలో కొనుగోలు చేసేవారికి చక్కటి అవకాశం. సంస్థాగత చందాలు స్వీకరించబడతాయి. గ్రంథాలయాలకు, సాహితీ సంస్థలకు ప్రత్యేక సదుపాయం. కలదు. ఇతర వివరాలకు మా సర్క్యులేషన్ మేనేజర్‌ని సంప్రదించండి.
మీ చిరునామాను ఇంగ్లీషులోనే వ్రాయండి. మా చిరునామా :
Branch Office : Delhi Press, Sarita Agencies, 2-3-66,
Nallagutta Masjid Lane, Ramgopalpet,
Secunderabad – 500 003.
Ph : 040 - 32500586, 27890068.

జుట్టుకి కండీషనర్‌ను ఎలా వాడాలో చెప్పండి?

జుట్టుకి కండీషనర్ ఉపయోగించేటప్పుడు వెంట్రుకల చివర్ల దాకా వాడాలి. అంతేతప్ప జుట్టు కుదుళ్లలో దీనిని ఉపయోగించ కూడదు. కండీషనర్ తలపై ఉన్న చర్మానికి హాని కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది.

●

నాది గిరజాల జుట్టు. నేను దానిని స్ట్రెయిట్‌గా చేయాలను కుంటున్నాను. దీనికోసం నేను ఏం చెయ్యాలో చెప్పండి?

శిరోజాలను తరచూ ఐరన్ చేస్తే జుట్టు పాడైపోతుంది. అలా చేస్తే శిరోజాలు మెరుపును, తేమను కోల్పోతాయి. చిట్లడం మొదలవుతుంది. ఇంట్లో శిరోజాలను ప్రెస్సింగ్ చేయకూడదు. ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా అవి కాలిపోతాయి. పేరున్న బ్యూటీపార్లర్‌కి వెళ్లి శిరోజాలను స్ట్రెయిటనింగ్ లేదా రీబైండింగ్ చేయించుకోవచ్చు. ఈ ట్రీట్‌మెంట్ సరిగ్గా జరిగితే దాని ప్రభావం ఆరునెలల వరకు ఉంటుంది.

●

నా వయసు 20 సంవత్సరాలు. నా వెంట్రుకలు తెగిపోతున్నాయి. ముఖం మీద మొటిమలు వస్తున్నాయి. వాటిలో నుండి నీరు వస్తోంది. ఏదైనా ఉపాయం చెప్పండి?

వెంట్రుకలు తెగిపోతున్నాయంటే వాటిని సరియైన షాంపూతో మీరు శుభ్రం చేసుకోవడం లేదని అర్థమవుతోంది. మెడికేటెడ్ షాంపూనే వాడండి. అయినా వెంట్రుకలు రాలుతుంటే, మీ ముఖంపై మొటిమలు వస్తుంటే ఏదైనా మంచి బ్యూటీ క్లినిక్‌కికానీ, స్కిన్ స్పెషలిస్టు దగ్గరికి కానీ వెళ్లి మీ సమస్యను పరిష్కరించుకోండి. వెంట్రుకలు రాలడానికి కారణం మీ తలలో పేరుకున్న చుండ్రు కావచ్చు. దీని కారణంగా ముఖంపై, చర్మంపై కురుపులు ఏర్పడవచ్చు. వేపాకులు వేసి మరిగించిన నీటితో కూడా తలను శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. వేప నూనెతో మాడుపై మసాజ్ చేసి మరుసటి రోజు షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోండి.

●

నేను ఒక షాపింగ్ కంపెనీలో పనిచేస్తున్నాను. నా గోళ్లు రోజు రోజుకీ బలహీనంగా మారిపోతున్నాయి. దాంతో అవి విరిగిపోతున్నాయి. నాకు పొడవాటి గోళ్లు పెంచుకోవడం అంటే ఎంతో ఇష్టం. నేనేం చేయాలో చెప్పండి?

బలహీనమైన గోళ్లు దృఢంగా, మెరుస్తూ ఉండేలా తయారు కావాలంటే నెయిల్స్‌పై ప్రతిరోజూ ఆలివ్ ఆయిల్‌తో మసాజ్ చెయ్యాలి. మసాజ్ చేసే టప్పుడు బలప్రయోగం చేయ కూడదు. తేలికగా మసాజ్ చేయాలి. నెయిల్ పాలిష్‌ను తక్కువగా వాడాలి. ఒక్కోసారి నెయిల్ పాలిష్ కారణంగా గోళ్లు పెళుసుబారిపోవడం, విరిగి పోవడం జరగవచ్చు. నెయిల్ పాలిష్ పని పూర్తికాగానే దానిని తొలగించాలి. 15 రోజులకు ఒకసారి మాయిశ్చరైజర్ కలిగి ఉన్న నెయిల్ పెయింట్ రిమూ వర్ ఉపయోగించాలి. ఇలా చేస్తే గోళ్ల కాంతి హీనంగా మారవు.

●

నా కాళ్లు చేతులు పూర్తిగా చెడిపోయాయి. బ్యూటీపార్లర్ వాళ్లు నన్ను పెడిక్యూర్, మెనీ క్యూర్ చేయించుకోమని చెబు తున్నారు. ఇవి ఏమిటి? వీటిని ఎన్ని రోజులకి ఒకసారి నేను చేయించుకోవాలి?

పాదాల సంరక్షణ కోసం చేసే ట్రీట్‌మెంట్‌ను పెడిక్యూర్ అంటారు. ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌లో కాళ్లను, పాదాలను, గోళ్లను శుభ్రం చేస్తారు. అరోమా ఆయిల్స్ లేదా పెడిక్యూర్ క్రీంతో మసాజ్ చేస్తారు. చేతుల సంరక్షణ కోసం ఇచ్చే ట్రీట్‌మెంట్‌ని మేనిక్యూర్ అంటారు. పెడిక్యూర్, మేనిక్యూర్‌లు నెలకి ఒక సారి తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి. కాలి మడమల్లో పగుళ్లు ఎక్కువగా ఉంటే 15 నుండి 20 రోజులకు ఒకసారి చేయించుకోవాలి.

●

నా చర్మం గరుకుగా ఉంటుంది. దీనిని బాగు చేసుకోవడానికి నేను ఏం చెయ్యాలి?

సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా పరిశుభ్రమైన నీళ్లు తాగాలి. దీనితో పాటు పళ్లను, కూరగాయలను ఆహారంలో ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. టీ, కాఫీలను తక్కువగా తీసుకోవాలి. ●



గృహశోభ & సూరత్ డైమండ్స్ నుండి ఆకర్షణీయమైన బహుమతులు గెలుచుకోండి

కూపన్ నింపండి ప్రైజ్ గెలుచుకోండి

* మొదటి బహుమతి ఓచర్ విలువ రూ. 3000/-
* రెండవ బహుమతి ఓచర్ విలువ రూ. 2000/-
* మూడవ బహుమతి ఓచర్ విలువ రూ. 1000/-

గృహశోభ
SURAT DIAMOND JEWELLERY
www.suratdiamond.com
The radiance of trust

మీరు చేయవలసింది :

- కింద ఇవ్వబడిన కూపన్‌ను నింపి మార్చి 30, 2010లోగా మాకు అందేలా పంపాలి.
- మ్యాగజైన్‌లోని ఒరిజినల్ కూపన్‌ను మాత్రమే పంపించాలి. జిరాక్స్ కాపీ పంపకూడదు.
- గిఫ్ట్ ఓచర్‌ను సూరత్ డైమండ్స్‌లోని ఆభరణాలు కొనుగోలు చేయడానికి ఉపయోగించగలరు.
- ముగ్గురు విజేతలను లాటరీ పద్ధతిలో ఎంపిక చేస్తాము.
- ఈ విషయంలో చివరి నిర్ణయం ఎడిటర్ గారిది. ఎలాంటి ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు అంగీకరించబడవు.
- విజేతల వివరాలు రాబోయే సంచికల్లో ప్రచురింపబడతాయి. వ్యక్తిగతంగా కూడా తెలుపుతాము.

మీ కూపన్‌ను పంపవలసిన చిరునామా | ఢిల్లీ ప్రెస్ పత్ర ప్రకాశన్ | కూపన్ నెం. 7

122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

పేరు :..

అడ్రస్ :..

....

....పిన్ కోడ్ :..........................

ఫోన్ :........................ ఇ-మెయిల్ :........................

గృహశోభ, సూరత్ డైమండ్స్ విజేతలు

కూపన్ నెం. 5

మొదటి బహుమతి :

బి.రేవతి, నాగర్‌కర్నూల్

రెండవ బహుమతి :

వై.సుగుణా నాయుడు, హైదరాబాద్

మూడవ బహుమతి :

వి.ఉదయ రామలక్ష్మి, సికింద్రాబాద్

మీ సమస్యలను పంపాల్సిన చిరునామా : 'సౌందర్య సలహాలు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్.

GET WOMAN'S ERA + GRIHSHOBHA WITHOUT SPENDING A SINGLE PENNY



Woman's Era is one of the largest selling women's English fortnightly. It is a magazine with a modern profile that caters to the requirements of today's women. Like Woman's Era, Grihshobha (published in 8 languages) is also widely circulated and market leader in their respective domains. These magazines help in making one's life inspiring, youthful, interesting and meaningful.

The motto of these magazines are to provide educative information and wholesome entertainment for the entire family. They also aim at eradication of orthodox belief prevalent among women by exposing them with the scientific assessment of various issues and help them march ahead step by step with their male counterparts.

JOIN US IN THE UPLIFT OF WOMEN

Today there are large number of industrial houses, Government Organisations, Indian and foreign business groups as well as political parties in the field of journalism. It is because of their big money and vested interest, free journalism is on the verge of extinction.

There is only one way to maintain freedom of press and that is by adoption of free journalism by our readers by joining our Refundable Deposit Scheme where you would get 24 issues of Woman's Era and Grihshobha each in a year without spending a single rupee.

OTHER FEATURES OF THE SCHEME

1: The amount is refundable in to at six month notice by either side. 2: This amount can be deposited in three equal instalments. 3: This amount is transferable to any one on your written notice-endorsement. (details terms on request).

GIVE INSPIRATION TO FREE JOURNALISM



You can make deposit for magazines as per the following :

Womans' era (Fortnightly)	Rs. 6500
Woman's era (F) & Grihshobha (Hindi) (F)	Rs. 11200
Woman's era & Grihshobha (Kannada or Malayalam or Telugu or Tamil (M) or Bangla (F)	Rs. 8100
Women's era & Grihshobha (Marathi or Gujarati) (M)	Rs. 8400

Alive (Monthly) & Vishv Books FREE worth Rs. 400*

*If deposit mede in one instalment

"M.O., Bank Draft or Cheque should be made in favour of "Delhi Press Samachar Patra Pte. Ltd., E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-55, Ph. 41398888 (Ext. No, 221) Tollfree No. 18001038880, email : subscription@delhipress.in"

*On sending M.O./Bank Draft get extra books worth Rs. 20 free apart from the gift.



Name : Mr./Mrs. ________ Address ________
City ________ State ________ Pin ________
Cheque/Draft/PO no. ________ Dated ________ Drawn on Bank Branch ________
Credit Card No. (Master Card/Visa/Diner Card) ________ Card Expiry Date MM YY CVV NO. ________

Ahmedabad 26577845 • Bangalore 22865091 • Bhopal 2573057 • Chennai 28554448 • Kochi 2371537 • Kolkata 22298981 • Lucknow 2618856 • Mumbai 24122661 • Patna 2225583 • Secunderabad 27841596 • Jaipur 3296580

చర్మం, కేశాల్లో తేమ కోసం ఓ కొత్త టెక్నాలజీ

● అనిత

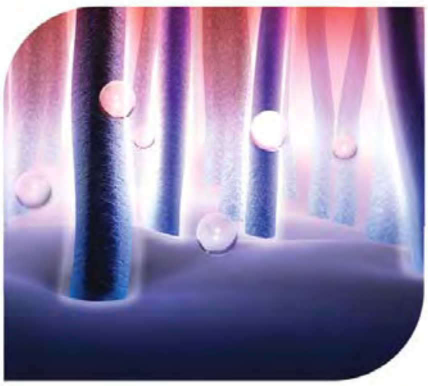


మనిషి సౌందర్యానికి చర్మం, కేశాల తేమ (మాయిశ్చర్)కు గాఢమైన సంబంధం ఉంది. ప్రోక్టర్ అండ్ గాంబల్ కంపెనీ వీటిలో ఉన్న తేమను పరీక్షించి చూసేందుకు ఒక కొత్త టెక్నాలజీని కనిపెట్టింది

మనం జీవించడానికి నీరు ఎంత అవసరమో అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ప్రాణులకు జీవనాధారం అయిన నీరు అమూల్యమైనదే కాదు. ఊపిరి తీసుకోవడమంత ముఖ్యమైనది. భూమికీ, మానవ శరీరానికీ చాలా దగ్గరి పోలికలున్నాయి. నీరు ఉన్న చోటే మానవ నాగరికత పరిఢవిల్లింది. మానవ శరీర ధర్మాలన్నీ నీటిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయన్నది మనందరికీ తెలిసిన నిజం.

వాస్తవానికి ప్రకృతిపరంగా మానవ శరీరం 70 శాతం నీటితో నిర్మితమైంది. ఈ నీరు కణాల్లో, ఎముకల్లో, కండరాల్లో, రక్తంలో కలిసి ఉంటుంది. శరీరంలో ఏ భాగానికి ఎంత నీరు అవసరం అనేది శరీరంలోని ఎండోక్రైన్ సిస్టమ్ నిర్ణయిస్తుంది. శరీరంలో పోషక తత్వాలను, వ్యర్థ పదార్థాలు లేదా మలినాలను ఒక చోట నుండి ఇతర చోటికి పంపించే బాధ్యత నీరు తీసుకుంటుంది.

మన శరీరంలోని నీటిలో స్వచ్ఛత లేకపోయినా లేదా నీరు తక్కువగా ఉన్నా ముందుగా దాని ప్రభావం మెదడుపై కనిపిస్తుంది. నీటి కొరత కారణంగా శరీరంలో రెండు శాతం తగ్గినప్పుడు డీ హైడ్రేషన్ లక్షణాలు పొడచూపుతాయి. శరీరంలో 15 శాతం నీరు తగ్గినప్పుడు మాత్రం పరిస్థితి ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. మన చర్మం, జుట్టు శరీరంలో ఉన్న నీరు



తేమతో కేశాలు ఆరోగ్యం

శరీరంలో ఉండేలా, తక్కువలో తక్కువ నీటికి హాని కలిగేలా బాధ్యత తీసుకుని డీహైడ్రేషన్ పరిస్థితిని ఆపే ప్రయత్నం చేస్తాయి.

ప్రోక్టర్ అండ్ గాంబల్ పరిశోధనలు

భూమిపై లభించే నీటినీ, మన శరీరంలో ఉన్న నీటినీ ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చో, ఎంత నీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చో వాటర్ కంప్యూటర్ మోడల్, సైంటిస్టులు జరిపిన పరిశోధనల ఫలితాలు మనకు తెలియజేస్తున్నాయి. ఆరోగ్యవంతమైన చర్మానికి నీటితో ఉన్న సంబంధాన్ని అవగాహన చేసుకునేందుకు ఈ పరిశోధనలు జరిగాయి.

ఉదాహరణకు ఎక్వాపోరిన్‌ల ఆవిష్కరణ.



చర్మరక్షణ కోసం నీరు తప్పనిసరి

ఇవి మన చర్మంలోని కణాల గోడల్లో ఉండే అతి చిన్న ట్యూబుల లాంటివి. ఈ ఆవిష్కరణకు నోబెల్ బహుమతి లభించింది. వీటిని మాధ్యమంగా ఉపయోగించుకుని శరీరంలోని నీరు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది.

ఈ శాస్త్రీయ ఆవిష్కరణను స్కిన్ స్పెషలిస్టులందరూ బాగా అవగాహన చేసుకున్నారు. దాంతో వారు సాధారణ ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడానికి కృషి చేయడం మొదలుపెట్టారు.

సింగపూర్‌కి చెందిన డా॥ కోలిన్ డి సిల్వా (స్కిన్ స్పెషలిస్ట్ అయిన డా॥ కోలిన్ కెనడా, జపాన్ ప్రభుత్వాల రీసెర్చ్ సైంటిస్ట్‌గా నియమితులయ్యారు) ప్రోక్టర్ అండ్ గాంబల్ కంపెనీ కోవలమ్ (కేరళ)లో నిర్వహించిన ఒక వర్క్‌షాప్‌లో పాల్గొని ఒక ముఖ్య విషయాన్ని తెలియచేసారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'కేవలం చర్మం ఉపరితలాన్ని మాత్రమే పరిశీలించి చర్మంలో ఉన్న తేమను గుర్తించడం సాధ్యమే అని తేల్చిచెప్పారు. ప్రోక్టర్ అండ్ గాంబల్ సిబ్బంది తమ పరిశోధనల్లో ఒక కొత్త పద్ధతిని కనుగొన్నారు. 'కాన్‌ఫోకల్ రామన్ మైక్రో స్పెక్ట్రోస్కోపీ సిస్టమ్' అని పిలిచే ఈ ప్రక్రియ సహాయంతో చర్మం లోపలి పొరల్లోని తేమను కనిపెట్టడం సులభంగా మారింది.

ఈ ప్రక్రియ సహాయంతో చర్మం పొరల్లో ఎంత లోతు వరకూ తేమ ఉందో తెలుసుకోవచ్చు. ఈ ప్రక్రియలో ఒక కాన్‌ఫోకల్ మైక్రోస్కోప్ లేజర్‌ను చర్మం పొరల్లోకి పంపిస్తారు. దాంతో


VASU
అసూయతో కూడిన చూపులని పొందండి
విశ్వసించండి ట్రైచుప్!
ఆరోగ్యవంతమైన, పొడుగాటి జడకై కేశ సంరక్షణ
జుట్టు రాలడమా?
జుట్టు చిట్లడమా?
నిర్జీవమైన జుట్టా?
ట్రైచుప్ ఒక సంపూర్ణమైన కేశ సంరక్షణా పరిష్కారం. ఇది 100% ఆయుర్వేదికమైనది.
ట్రైచుప్ నూట 14 వనమూలికలు మరియు నువ్వుల నూనెతో తయారుచేయబడింది.
ఇది జుట్టు నష్టాన్ని, డాండ్రఫ్‌ని, తెల్లబడడాన్ని,
వెంట్రుకలు–పగలడాన్ని చికిత్స చేసి, నష్టపోయిన జుట్టుని రిపేర్ చేస్తుంది.
మీ జుట్టు ఒత్తుగా ఆరోగ్యంగా మెరుస్తూ ఉంటుంది.
ట్రైచుప్
కేశసంరక్షణ, సహజంగా
మనీ బ్యాక్ 100% గ్యారంటీ
కొత్త
TRICHUP
Trichup
షరతులు వర్తిస్తాయి
www.trichup.com
షాంపూ | హెనా | హెయిర్‌ప్యాక్ | టాబ్లెట్లు | ఆయిల్ | ఆమ్లా మరియు శీకాకాయ షాంపూ
● హైదరాబాద్: రాజేంద్ర ఏజెన్సీ–9849072289, మధు మార్కెటింగ్– 9866536909, హైదరాబాద్ బ్యూటీ సెంటర్– 040–24741901, ఎం. శ్యామ్ సుందర్ స్టోర్–9866436139, విష్ణు మూర్తి– 9989906908 ● సికింద్రాబాద్: చంద్రలాల్ ఏజెన్సీ–9849584795 ● విజయవాడ: విజయవాడ ఏజెన్సీ–9849226110 ● కర్నూలు: నరేంద్ర మార్కెటింగ్–08518–242959 ● గుంటూరు: వాసవి ఆయుర్వేదిక్–9849186383 ● నంద్యాల: ఎస్.వెంకప్ప ఆయుర్వేదిక్–08514–245226 ● అనంతపూర్: వెంకట సాయి మెడికల్ ఏజెన్సీ–08554–236102, ● విశాఖపట్నం: లక్ష్మీ నారాయణ ఆయుర్వేదిక్ –9849233565.
ప్రముఖ ప్రొవిజన్ మరియు మెడికల్ దుకాణాలలో లభ్యం

తేమ ఎంత ఉందో తెలిసిపోతుంది. గతంలో చర్మం లోపల పరిస్థితి ఎలా ఉందనేది తెలుసుకోవడం వీలయ్యేది కాదు. కానీ ప్రస్తుత ఈ ప్రక్రియ సహాయంతో చర్మం లోపలి పొరల పరిస్థితిని క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవడం వీలవుతుంది.

తేమ ప్రాముఖ్యత

ఎన్.ఎమ్.ఎఫ్. (నేచురల్ మాయిశ్చరైజింగ్ ఫ్యాక్టర్)తో చర్మంలోని తేమ పరిమాణాన్ని కొలుస్తారు. ఎన్.ఎమ్.ఎఫ్. తక్కువగా ఉంటే తేమ ఎక్కువగా ఉందనీ, ఎన్.ఎఫ్.ఎమ్. ఎక్కువగా ఉంటే తేమ తక్కువగా ఉందనీ అర్థం.

మనం కంటికి కనిపించే చర్మం ఉపరితలాన్ని గురించి ఎంత ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకుంటామో చర్మం లోపలికి చొచ్చుకుపోయే తేమను గురించి కూడా అంతే శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అప్పుడే చర్మం తన సహజ సౌందర్యాన్ని కోల్పోకుండా ఎప్పుడూ అందంగా ఉండి మురిపిస్తుంటుంది.

నీటి కొరత కారణంగా చర్మం తన సహజ సౌందర్యాన్ని కోల్పోతున్నప్పుడు చర్మంపై ముడతలు ఏర్పడతాయి. చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. సుదీర్ఘకాలం చర్మం ఎండిపోయి ఉన్నట్లయితే దానిపై వయసు ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఆ సమయంలో ఎన్.ఎమ్.ఎఫ్. అంతరిస్తుంది. నీరు తగ్గిపోయిన కారణంగా చర్మంలోని కణాలు సరిగ్గా వికసించవు.

ఉపరితల చర్మంలోని తేమ విషయమై సరియైన శ్రద్ధ తీసుకోపోతే చర్మంలోని తేమ తగ్గి అది సహజ సౌందర్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. అప్పుడు కణాలు వాటి స్వాభావిక లక్షణాలను కోల్పోయి ముడతల రూపంలో బయటపడ తాయి. వేలాడటం ప్రారంభిస్తాయి. నీటిని బ్యాలెన్స్ చేసి చర్మానికి పోషణ అందించే ఉత్పత్తులను వాడితే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

చర్మంతోపాటు కేశాలకూ నీరు ఎంతో అవసరం. న్యూయార్క్ నగరంలో ప్రముఖ వ్యక్తులకు కేశ రక్షణ సలహాలతోపాటు వారికి మోడర్న్ కట్స్ అందజేస్తున్న ఇవాస్కారియో మాట్లాడుతూ 'మన ముఖ సౌందర్యానికి మన కేశాలను ఓ కేన్వాస్‌లా ఉపయోగించుకోవచ్చు. రకరకాల కేశ విన్యాసాలను ప్రదర్శించి మన కళను నిరూపించుకోవచ్చు'అని చెప్పాడు.

మన దేశంలోనూ ప్రాచీన కాలం నుండి నేటి వరకు రకరకాల కేశ విన్యాసాలతో హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్స్, కలరిస్టులు వినియోగదారులను ఆకట్టుకుంటున్నారు. ఇది భారతీయ సంస్కృతిలో పలు రూపాల్లో కనిపిస్తుంది

తేమ స్థాయి గురించి తెలుసుకోండి

ఉష్ణోగ్రతలో వచ్చే తేడాల కారణంగా రకరకాల కేశసంపద కలిగిన వ్యక్తులను ఒకే చోట



చూసే అవకాశం మనకు అప్పుడప్పుడు లభిస్తుంది. ఎటువంటి కేశాలైనా సరే అవి ఆరోగ్యంగా నిగనిగలాడుతూ ఉంటే వాటిని చక్కగా అలంకరించడం సాధ్యమవుతుంది. ఎండిపోయి, నిర్జీవంగా కనిపించే కేశాలను ఏ స్టయిల్‌తో అలంకరించినా పెద్దగా ఫలితం ఉండదు. వెంట్రుకలు ఎండిపోవడం, నిర్జీవంగా మారడం జరగకూడదనుకుంటే ఎప్పటికప్పుడు వెంట్రుకల్లో ఎంత తేమ ఉందో పరీక్షించి చూసుకోవాలి.

ఇవాస్కారియో వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయా లతో ఏకీభవిస్తూ ప్రొక్టర్ అండ్ గాంబల్ ప్రిన్సిపాల్, సైంటిస్ట్ డా॥ జాస్మిన్ కార్సినో మాట్లాడుతూ 'నీటి కారణంగా కేశాల్లో ఏర్పడిన తేమ కేశాలను ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది' అని చెప్పారు. నీటి కొరత కారణంగా కేశాల్లో తేమ కొరవడితే వెంట్రుకలు డీహైడ్రేట్ అయి మృతకణజాలంలా నిర్జీవంగా కనిపిస్తాయని ఆయన చెప్పారు.

వెంట్రుకలతో ఇంకో చిక్కు కూడా ఉంది. కేశాలు చర్మం మాదిరి పునరుత్పత్తి జరపలేవు. కాబట్టి వెంట్రుకలు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా మెరుస్తూ ఉండాలంటే వాటిలో ఎప్పుడూ తేమ నిలిచి ఉండడం ఎంతో అవసరం.

మన కేశాలు సహజ సిద్ధంగానే సీబమ్ ఉత్పత్తి చేస్తాయి. సీబమ్ కేశాల్లో తేమను బ్యాలెన్స్ చేసే పని చూసుకుంటుంది. కానీ సీబమ్ కారణంగా వెంట్రుకలు జిడ్డుగా మారడంతో వాటిపై దుమ్ము పేరుకుపోయి కేశాలు మురికిని పట్టేస్తాయి. జుట్టుకు పట్టుకున్న ఆ మురికి పోగొట్టుకునేందుకు ఎప్పటికప్పుడు తలకు స్నానం చేయవలసి వస్తుంది. ఈ క్రమంలో తలను కప్పి ఉంచిన చర్మానికీ, కేశాల ఫైబర్‌కు హాని కలుగుతుంది.

ప్రస్తుతం కేశాల తేమ స్థాయి ఆధునిక యుగంలో కేశాల మాయిశ్చర్ లెవల్‌ను పరీక్షించి తెలుసుకుని, వాటిని సంరక్షించుకునేందుకు వీలుగా శాస్త్రవేత్తలు 'మైక్రోవేవ్ రిజోనెన్స్ టెక్నిక్' ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతిలో మైక్రోవేవ్ తడి జుట్టును స్పర్శించగానే అవి బలహీనపడి వాటి ఫేజ్ వక్రీభవిస్తుంది.

మైక్రోవేవ్ బలహీనపడడం, వక్రీభవించడం మొదలుకాగానే జుట్టులో ఉన్న తేమ పరిమాణాన్ని అంచనా వెయ్యడం కుదురుతుంది.

జుట్టులో తేమను కొలవడానికి ఇదే సరైన ప్రక్రియ. కేశాల పరిస్థితిని గురించి తెలుసుకునేందుకు వెంట్రుకల నుండి మైక్రోవేవ్స్‌ను ప్రసారం చేస్తారు. ఇలా తేమ స్థాయి చెక్ చేసి అంచనా వేస్తారు.

కత్రినా కైఫ్ మాటల్లో...

ప్రొక్టర్ అండ్ గాంబల్ కంపెనీ పరిశోధనలు జరిపి తయారుచేసిన ఉత్పత్తుల ఫార్ములాల్లో ఎమినో పెప్టైడ్స్, విటమిన్ బి-3, నియాసినమైడ్, హైలోరొనిక్ ఆసిడ్, గ్లిజరిన్‌లు అవసరమైనంత



అవినాభావ సంబంధం ఉంది

మోతాదుల్లో లభిస్తాయి. ఈ మూల పదార్థాలను చర్మంపై ఉపయోగించినప్పుడు అందులో అవసరమైనంత తేమ నిలిచి చర్మం తన సహజత్వాన్ని కోల్పోకుండా ఉంటుంది.

ప్రేక్షకులంతా ఎంతో అభిమానించే సినీ తార కత్రినా కైఫ్ ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'ముఖ చర్మం, కేశాలూ కాంతివంతంగా ఉంటే మనిషిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది' అని చెప్పింది. ●



20% నుండి **30%** శాతం డిస్కౌంట్ పొందండి.

అవును. ఇప్పుడు మీరు 'గృహశోభ' చందాదారులుగా చేరి 30 శాతం వరకు డబ్బు ఆదా చేయవచ్చు.

చందా కట్టడానికి

GHSUB<space>E టైప్ చేసి **57007**కి SMS పంపించండి.

టోల్ ఫ్రీ నెంబర్

1800-103-8880

From all Landlines and Mobiles
(Monday to Saturday 9.30 a.m. to 5.30 p.m.)

30%
వరకు డిస్కౌంట్
ఈ ఆఫర్ పరిమిత కాలానికి మాత్రమే!
గృహశోభ

గృహశోభ



మిమ్మల్ని ఎక్స్‌పర్ట్‌గా తీర్చిదిద్దుతుంది

గృహశోభ

మిమ్మల్ని ఎక్స్‌పర్ట్‌గా తీర్చిదిద్దుతుంది

30%
వరకు డిస్కౌంట్
ఈ ఆఫర్ పరిమిత కాలానికి మాత్రమే!
గృహశోభ

అవును. ఈ క్రింద తెలియజేసిన స్కీమ్ ప్రకారం నేను 'గృహశోభ' చందాదారునిగా చేరాలనుకొంటున్నాను.

టిక్ చేయండి	సంవత్సరాలు	సంచికల సంఖ్య	వార్షిక చందా ప్రకారం అసలు ధర	మీరు చెల్లించండి	పొదుపు
☐	1 సంవత్సరం	12	రూ. 140	రూ. 112	20 %
☐	2 సంవత్సరాలు	24	రూ. 270	రూ. 203	25 %
☐	3 సంవత్సరాలు	36	రూ. 370	రూ. 259	30 %

ఈ కూపన్‌ని మీ చెక్ లేదా డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్‌తోపాటు పంపించండి.

పేరు : శ్రీ/శ్రీమతి ______ పుట్టిన తేదీ రోజు ☐☐ నెల ☐☐ సంవత్సరం ☐☐

అడ్రసు ______

______ పిన్ ______

మొబైల్ నెంబర్ ______ ఫోన్ (నివాసం) ______ ఇ-మెయిల్ : ______

చెక్ / డి.డి. నెంబర్ ______ తేదీ : ______ ఢిల్లీ ప్రకాసన్ వితరన్ ప్రై లిమిటెడ్ పేరుతో చెక్ / డి.డి. పంపించాలి.

క్రెడిట్ కార్డు ☐ అమెక్స్ ☐ వీసా ☐ మాస్టర్ కార్డు ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ కార్డు పూర్తయ్యే తేదీ : నెల ☐☐ సంవత్సరం ☐☐

కార్డు జారీ చేసిన బ్యాంకు పేరు...................... సీవీవీ నెంబర్ ☐☐☐

రాబోయే సంవత్సరం రెన్యువల్ చేసేటప్పుడు దయచేసి నా డెబిట్ కార్డు నుండి డెబిట్ చేయండి. ☐ అవును ☐ కాదు

ప్రస్తుతం మీరు చందాదారులై ఉన్నట్లయితే దయచేసి తమ కస్టమర్ ఐడి తెలియచేయండి. ....

దయచేసి ఈ ఆర్డర్ ఫామ్ పూర్తి చేసి చందా రుసుముతోపాటు ఈ చిరునామాకు పంపించండి.

ఢిల్లీ ప్రకాశన్ వితరణ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్,
ఈ-3, ఝండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూఢిల్లీ- 110 055.

సంతకం...................... తేదీ :......................

ఈ డిస్కౌంట్ సౌకర్యం రాబోయే సంచికల నుండి లభిస్తుంది. దీనికి సంబంధించిన అన్ని వివాదాలు ఢిల్లీ / కొత్త ఢిల్లీ న్యాయస్థానాల్లో, ఫోరమ్‌లలో పరిష్కరింపబడతాయి. చెక్ / డి.డి.లన్నీ ఢిల్లీ ప్రకాశన్ వితరణ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, ఈ-3, ఝండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూఢిల్లీ- 110 055. పేరిట పంపించాలి. షరతులు, నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. ఫోన్ : 41398888, 41398825, ఫ్యాక్స్ : 41540714, 41398855.

రమ్య హర్మ్యాల రాజస్థాన్

● ప్రదీప్



భారతదేశ ప్రాచీన చారిత్రక వైభవాన్ని, వైవిధ్యాన్ని, అత్యద్భుత కళాత్మకతను చాటి చెప్పే వాస్తు సౌందర్యం, కనువిందు చేసే కట్టడాలు ఎన్నో రాజస్థాన్‌లో దర్శనమిస్తాయి. వీటిని దర్శించే యాత్రికులు కోకోల్లలు. ఇక్కడ భవనాల శిల్పసౌందర్యాలు పిండారబోసిన వెన్నెల్లా మౌనంగా పలుకరిస్తాయి. రండి మనం వీటిని చూసి వద్దాం

రాజస్థాన్‌లోని జైసల్మీర్, బీకనీర్ నగరాలు కేవలం ప్రాచీన చారిత్రక సాంస్కృతిక నగరాలే కాదు ఇవి ప్రముఖమైన వ్యాపారకేంద్రాలు కూడా. మధ్య ఆసియాలో సిల్కు, నల్లమందు, సుగంధద్రవ్యాలు లాంటి వస్తువులను వ్యాపారులు తీసుకువచ్చి ఇక్కడ లావాదేవీలు జరుపుతుండేవారు. ఇక్కడి సామంతులు ఆ వ్యాపారుల నుండి పన్నులను వసూలు చేసేవారు. ఆ పన్నులు ఎంత ఎక్కువగా ఉండేవంటే అలా వసూలు చేసుకున్న జమిందారులంతా ఘరానా సంపన్నులైపోయారు. ఇదంతా ఎడారి ప్రాంతం. ఇక్కడ ఉన్న అందమైన భవన సముదాయాలను చూస్తే ఎడారిలో వసంతం పండినట్లుగా ఉంటుంది. ప్రాచీన కాలంలో ఇక్కడ హాయిగా విహరించడానికి, నిద్రించడానికి, కూర్చొని భోజనం చేయడానికి తగిన వసతులతో భవనాలు ఎన్నో అత్యద్భుత వాస్తు కళతో నిర్మించారు. 'బీకనీర్', 'రామ్‌పురియా హవేలీ', 'పట్వాల హవేలీ', 'సాలిమ్ సింగ్ హవేలీ' లాంటివి ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తాయి. ఇక్కడ ఉన్న ప్రాంతాలను, కట్టడాలను గుర్రాల సవారీతో దర్శించవచ్చు. ఇక్కడి భవంతులలో ప్రాచీన కాలం నుండి వ్యాపారం నిర్వహించిన వారి వారసులు ఉంటున్నారు. వీటిలో కొన్నింటిని హోటల్స్‌గా మార్చి వేసారు.

నాథ్‌మల్ హవేలీ

19వ శతాబ్దం ఉత్తరార్థంలో ఈ భవనాన్ని నిర్మించారు. ఈ భవన వాస్తు సౌందర్యం, శిల్ప కళ అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఒకవైపు

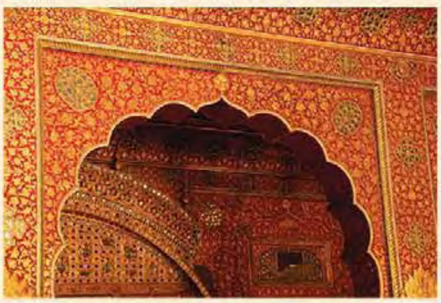




భాగం ఇద్దరు సోదరులు నిర్మించారు. వారి పనితనంలో కొంత మార్పు ఉంది. అయినా ఒకే విధంగా కనిపిస్తాయి.

పట్వాల హవేలీలు

ప్రాచీన జైసల్మీర్ నగరం నడిబొడ్డున మహావీర్ భవనం దగ్గర 5 హవేలీలున్నాయి. పట్వా జైన బాఫ్నాల ఈ భవన సముదాయ నిర్మాణం 1800 నుండి 1860 వరకు జరిగింది. బాఫ్నా సేఠ్‌ల పూర్వీకులు నేత పనులు చేసుకునేవారు. పట్టు వస్త్రాల్ని అందంగా నేసేవారు. అందుకే వారిని పట్వారీలంటారు. వీరు వ్యాపారంలో ఎంతో



సంపాదించారు. ఆసియాలో వీరికి వందల సంఖ్యలో దుకాణాలున్నాయి. జైసల్మీర్, ఉదయ్‌పూర్, కోటా, ఇండోర్ లాంటి ప్రదేశాల్లో విశాల భవనాల్లో అందమైన ఆలయాలను నిర్మించారు. జైసల్మీర్‌లోని ఈ హవేలీలలో ఏడు అంతస్తుల బాల్కనీతో చెక్కిన అందాలు చూసి ఆనందించాలే తప్ప వర్ణించలేము.

ఇందులో జాలీలు, గవాక్షాలు ఎంతో అందంగా ఉంటాయి. ఇవే ఇతర భవనాల కంటే ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తాయి. హవేలీ లోపలి భాగంలో కర్రలతో పొదిగిన పైకప్పులు, మట్టి వసారాలు, ఖాళీగా కనిపించే మధ్యభాగాలు, ఎటు చూసినా గాలి, వెలుతురు లోపలికి ప్రవేశించే ఏర్పాట్లు, వంట ఇల్లు ఇక్కడి వాస్తు కళని ప్రత్యేకంగా చెబుతున్నట్టు అనిపిస్తాయి.

సాలిమ్‌సింగ్ హవేలీ

జైసల్మీర్ రాజు, మహారాజ్ రావల్ గజసింగ్ దగ్గర ప్రధానమంత్రిగా పనిచేసిన సాలిమ్‌సింగ్ 250 సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించిన హవేలీ అత్యంత ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. గుమ్మటం లాంటి పైకప్పు, అందమైన కోష్టాలు, పసుపురంగు రాళ్లతో నిర్మితమైన ప్రాసాదాలు శిల్ప నైపుణ్యానికి నిదర్శనాలుగా నిలుస్తాయి. ఈ హవేలీ కింది భాగంలో ఉన్న బాల్కనీ అదనపు ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది. ●

వేడి వేడిగా రుచికరమైన స్టాటర్

రైస్ పకోడీలు

కావలసిన వస్తువులు : ఉడికిన అన్నం - 2 కప్పులు, శనగపిండి - 1/2 కప్పు, ఉల్లిపాయ తరుగు - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, సన్నగా తరిగిన అల్లం - కొంచెం, పచ్చిమిరపకాయ తరుగు - 1 పెద్ద చెమ్చా, వాము - 1/2 చిన్న చెమ్చా, బరకగా పొడి చేసుకున్న ధనియాలు - 1 పెద్ద చెమ్చా, పసుపు - 1 చిన్న చెమ్చా, కొత్తిమీర తరుగు - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఈనోఫ్రూట్ సాల్ట్, ఉప్పు, కారప్పొడులు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - రుచికి తగినంత, పకోడీలు వేయించడానికి - రిఫైండ్ ఆయిల్ తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : అన్నంలో మిగిలిన వస్తువులు అన్నీ వేసి బాగా కలపాలి. ఒక మూకుడులో నూనె వేడి చేసి సిద్ధం చేసుకున్న ముద్దను చిన్న చిన్న పకోడీలుగా చేసుకుని బంగారం రంగు వచ్చేవరకు నూనెలో వేయించాలి. వీటిని సాస్‌తోపాటు వేడివేడిగా వడ్డించాలి.







పన్నీర్, క్యాప్సికం స్క్వేర్

కావలసిన వస్తువులు : పన్నీర్ - 250 గ్రా॥లు, క్యాప్సికం - 3, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, కార్న్‌ఫ్లోర్ - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, శనగపిండి - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, పసుపు - 1/4 చిన్నచెమ్చా, కారప్పొడి, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, ఛాట్ మసాలా - 2 చిన్న చెమ్చాలు, టూత్‌పిక్‌లు - కొన్ని, నూనె - డీప్ ఫ్రై చేయడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే పద్ధతి : పన్నీర్ ముక్కలను ఒక అంగుళం స్క్వేర్ ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. క్యాప్సికం లోపలి గింజలు తీసేసి స్క్వేర్ షేప్ ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. పన్నీర్ ముక్కల మీద ఛాట్ రాసి ప్రతి ఒక్క పన్నీర్ ముక్కకి రెండువైపులా ఒక్కొక్క క్యాప్సికం ముక్కను ఉంచాలి. వాటిలో టూత్‌పిక్‌ను గుచ్చాలి. పన్నీర్ ముక్క క్యాప్సికం ముక్కలు వేరు వేరు అయిపోకుండా ఉండేందుకు టూత్‌పిక్‌ను వాడాలి. కార్న్‌ఫ్లోర్, శనగపిండి మిగిలిన వస్తువులు అన్నీ వేసి పకోడీలకి తగ్గట్టుగా కలుపుకోవాలి. ఒక్కో పన్నీర్ క్యాప్సికం స్క్వేర్‌ని శనగపిండి మిశ్రమంతో ముంచి డీప్‌ఫ్రై చెయ్యాలి. తినేటప్పుడు టూత్‌పిక్‌లు తీసెయ్యాలి.

రాజ్‌మా అప్పాలు

కావలసిన వస్తువులు : రాజ్‌మాలు - 1 కప్పు, ఉడికించి పిసికిన బంగాళాదుంప - 1/2 కప్పు, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, గసగసాలు - 1 పెద్ద చెమ్చా, జీలకర్ర - 1 చిన్న చెమ్చా, చిన్న యాలకులు - 2, పెద్ద యాలకులు - 2, లవంగాలు - 2, దాల్చిన చెక్క - 1 అంగుళం ముక్క, తెల్లకారం (సఫేద్ మిర్చీ) - 1/2 చిన్న చెమ్చా, నిమ్మరసం - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, రిఫైండ్ ఆయిల్ వేయించడానికి - 1 పెద్ద చెమ్చా, రాజ్‌మా అప్పాలు కాల్చడానికి కొద్దిగా రిఫైండ్ ఆయిల్.

తయారుచేసే పద్ధతి : రాజ్‌మాను 5, 6 గంటల పాటు నీళ్లల్లో నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత నీళ్లల్లోంచి రాజ్‌మాలను తీసి వేరే నీళ్లల్లో వేసి రాజ్‌మాలు మెత్తబడే వరకు కుక్కర్‌లో ఉడికించాలి. రాజ్‌మాలు ఉడికిన తర్వాత నీళ్లు వంపాలి. జీలకర్ర, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, చిన్న, పెద్ద యాలకులు, గసగసాలు పొడిగా వేయించుకుని మిక్సీలో పౌడర్ చేసుకోవాలి. ఒక నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లో ఒక చెమ్చా నూనె వేసి అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేయించి అందులో ఉడికిన రాజ్‌మాలను వేసి 2-3 నిమిషాలు ఉడికించాలి.

ఆ తర్వాత పిసికి పెట్టుకున్న బంగాళాదుంప, మిగిలిన పొడి మసాలాలు, కారం, ఉప్పు వేసి మూడు నిమిషాలు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత పెద్ద పెద్ద ముక్కలను చేతితో కొద్దిగా ఒత్తి దానిలో నిమ్మరసం వేసి చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. చేతితో కాస్త బల్ల పరుపుగా వత్తి వాటి మధ్యలో జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, చారపప్పు నింపి మళ్లీ మూసెయ్యాలి. నాన్‌స్టిక్ పెనం మీద కొద్దిగా నూనె వేసి ఈ అప్పాలను రెండువైపులా కాల్చాలి. చక్రాల్లాంటి ఉల్లిపాయ ముక్కలతో చట్నీ లేదా సాస్‌తోపాటు వీటిని సర్వ్ చెయ్యాలి.







వెజిటబుల్ దాల్ ఢోకలా

కావలసిన వస్తువులు : కడిగిన పెసరపప్పు - 1 కప్పు, కడిగిన మినపప్పు - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, అల్లం, పచ్చిమిరప పేస్ట్ - 1 చిన్న చెమ్చా, సన్నగా తరిగిన ఫ్రెంచ్ బీన్స్ - 2, తురిమిన గాజర్ - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, చక్కెర - 1/2 చిన్నచెమ్చా, రిఫైండ్ ఆయిల్ - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, పసుపు - 1/4 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, ఈనో(ఫ్రూట్ సాల్ట్ - 1 చిన్న చెమ్చా, రిఫైండ్ ఆయిల్ తాలింపు కోసం - 1 పెద్దచెమ్చా, ఆవాలు - 2 చిన్న చెమ్చాలు, కరివేపాకు - ఒక రెబ్బ, ఛాట్‌మసాలా - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : పెసరపప్పు, మినప్పప్పు 4 గంటల పాటు నీళ్లల్లో నానబెట్టండి. తర్వాత ఆ నీళ్లు ఒంపి మిక్సీలో రుబ్బుకోవాలి. ఆ పిండిలో నూనె, అల్లం, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్, చక్కెర, ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా కలపాలి. సగం కూరగాయ ముక్కలు అందులో కలుపుకోవాలి. చివరగా ఈనో(ఫ్రూట్ సాల్ట్ వేసి ఒక నిమిషం పాటు బాగా కలుపుకోవాలి.

నూనె వేసిన పాత్రలో గాజర్, ఫ్రెంచ్ బీన్స్ ముక్కలను చల్లి దానిమీద ఈ మిశ్రమాన్ని పరవాలి. మిగిలిన కూరగాయ ముక్కలను మిశ్రమం మీద చల్లి ఆవిరిమీద 7, 8 నిమిషాలపాటు ఉడకనివ్వాలి. ఆ తర్వాత చల్లారనిచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక ఫ్రై పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి కరివేపాకుతో తాళింపు వేసి దానిని ఢోకలా మీద పరిచినట్టుగా వెయ్యాలి. దానిపైన ఛాట్ మసాలా చల్లాలి. అంతే రుచికరమైన ఢోకలా సిద్ధం.

ఇడ్లీ బోండా

కావలసిన వస్తువులు : ఇడ్లీలు - 20, పచ్చి బఠాణీలు - 1 కప్పు, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు - 1 చిన్న చెమ్చా, తరిగిన అల్లం - 1 చిన్న చెమ్చా, ఇంగువ పొడి - చిటికెడు, జీలకర్ర - 1 చిన్న చెమ్చా, కొత్తిమీర తరుగు - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - 1 చిన్న చెమ్చా, రెడీమేడ్ దోసె పిండి లేక ఆరోరూట్ పౌడర్ - 1 కప్పు, రిఫైండ్ ఆయిల్ - డీప్ ఫ్రై చేయడానికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : పచ్చి బఠాణీలను మెత్తగా పిసికి పెట్టుకోవాలి. నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లో ఒక చెమ్చా నూనె వేడి చేసి ఇంగువ, జీలకర్ర తాలింపు వేయించి అందులో మెత్తగా పిసికి పెట్టుకున్న బఠాణీలు వేసి రెండు నిమిషాలపాటు వేయించాలి. అందులో అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, ఉప్పు, ఛాట్ మసాలా వెయ్యాలి.

మిశ్రమం చల్లారిన తర్వాత ఇడ్లీని మధ్యలోకి కట్ చేసి అందులో కొద్దిగా మిశ్రమం నింపాలి. అన్ని ఇడ్లీల్లో ఇలా నింపుకున్న తర్వాత ఆరోరూట్ పౌడర్‌ను నీళ్లల్లో కలుపుకుని పకోడీలకు తగినట్టు మిశ్రమాన్ని కలుపుకోవాలి లేదా రెడీమేడ్ దోసె పిండిని నీళ్లల్లో బాగా కలుపుకోవాలి. అందులో ప్రతి ఒక్క ఇడ్లీని ముంచి వేడి నూనెలో బంగారం రంగు వచ్చేవరకు ఫ్రై చేసుకోవాలి. అంతే ఇడ్లీబోండా సిద్ధం. వీటిని చట్నీ లేదా సాస్‌తో సర్వ్ చెయ్యాలి.





షబ్నమ్ మఖానా

కావలసిన వస్తువులు : మఖానా - 100 గ్రాIIలు, జల్లించిన మెత్తని శనగపిండి - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, పసుపు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, కారప్పొడి - 1/2 చిన్నచెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - రుచికి తగినంత, మఖానా వేయించడానికి సరిపడా - నెయ్యి లేదా నూనె.

తయారుచేసే పద్ధతి : మఖానాలను శుభ్రం చేసుకుని పొడి మఖానాలనే మూకుడులో కరకరలాడే వరకు వేయించుకుని చల్లారనివ్వాలి. ప్లాస్టిక్ జల్లెడలో శనగపిండి, పసుపు, ఉప్పు, కారం, ఛాట్ మసాలాలు వేసుకుని ఒక పళ్ళెంలో మఖానాలను పరిచి వాటి మీద కొద్దిగా నీళ్లు చల్లాలి. ఆ తర్వాత జల్లెడలోని మిశ్రమాన్ని మఖానాల మీద పడేలా జల్లించాలి. ఆ తర్వాత చేతితో పిండి అంతటా సమానంగా అంటేలా తేలికగా కలపాలి. ఆ తర్వాత వేడి నూనెలో మఖానాలను డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. కరకరలాడే షబ్నమ్ మఖానా సిద్ధం. ●

డిఫరెంట్ టేస్ట్

లసోడె సబ్జీ

కావలసిన వస్తువులు : లసోడె - 250 గ్రా॥, ఉల్లిపాయలు - 2, వేయించిన శనగపిండి - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, ధనియాలు - 1 చిన్న చెమ్చా, కారప్పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1/2 చిన్న చెమ్చా, పసుపు - 1/4 చిన్న చెమ్చా, గరం మసాలా - 1/4 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : లసోడెలు ముక్కలుగా తరిగి వాటిలో గింజలు తీసెయ్యాలి. మూకుడులో నూనె వేడి చేసి అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయించుకోవాలి. మరో మూకుడులో శనగపిండి వేయించుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు వేగిన తర్వాత మిగిలిన మసాలా, లసోడె వేసి కలిసి మూత పెట్టి ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత గరం మసాలా వేసి కలపాలి.







బేక్డ్ రైస్

కావలసిన వస్తువులు : బాసుమతి బియ్యం - 1 కప్పు, బీన్స్ - 1/2 కప్పు, క్యాప్సికం - 1, ఉల్లిపాయలు - 2, టమాటా - 1, క్యాబేజీ - 1/2 కప్పు, తరిగి వేయించిన బంగాళాదుంప - 1/2 కప్పు, పచ్చిమిరపకాయ - 1, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, పాలు - 1 కప్పు, మైదా - 1 పెద్ద చెమ్చా. వెన్న - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఛీజ్ క్యూబ్‌లు - 2.

తయారుచేసే పద్ధతి : బీన్స్ ముక్కలను ఆవిరిమీద ఉడికించాలి. నూనె వేడి చేసి ఉల్లిపాయలు వేయించి అందులో మిగిలిన కూరగాయలు వేసి వేయించాలి. వైట్ సాస్ తయారుచేసుకోవడానికి మైదాను వెన్నతో వేసి కలిపి పాలతో పిండి కలుపుకోవాలి. ఇందులో వేయించిన కూరగాయలు వేసి దానికి బియ్యం కలపాలి. ఓవెన్ ప్రూఫ్ డిష్‌లో వేసి ఛీజ్‌తో గార్నిష్ చేసి 180 డిగ్రీల వద్ద 10 నిమిషాలపాటు బేక్ చెయ్యాలి.



గార్లిక్ బ్రెడ్

కావలసిన వస్తువులు : బ్రెడ్ స్లయిస్‌లు - 6, వెల్లుల్లి రేకలు - 4 లేక 5, పచ్చిమిరపకాయలు - 2, పుదీనా ఆకులు - తగినన్ని, బటర్ - 4 పెద్ద చెమ్చాలు, క్యాబేజీ - 1/2 కప్పు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ -1, సన్నగా తరిగిన క్యాప్సికం - 1, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : పచ్చిమిరపకాయలు, పుదీనా, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి కలిపి పేస్ట్‌లా తయారుచేసి అందులో వెన్న కలపాలి. బ్రెడ్ స్లయిస్‌లను టోస్ట్ చేసి ఆ తర్వాత గార్లిక్ మిక్స్‌ను వాటి మీద రాసి మళ్లీ టోస్ట్ చెయ్యాలి. వాటిపైన క్యాబేజీ, క్యాప్సికం, గార్లిక్ బటర్ మిక్స్ వేసి టోస్ట్ చేసి టీతోపాటు వేడి చేసి సర్వ్ చెయ్యాలి.

పన్నీర్ చాప్

కావలసిన వస్తువులు : పన్నీర్ - 1 కప్పు, హంగ్ కర్డ్ (నీళ్లు ఓడ్చేసిన పెరుగు) - 1/4 కప్పు, ఉడికించిన బంగాళాదుంప - 1/2 కప్పు, శనగపిండి - 1/2 కప్పు, ఉల్లిపాయ - 1, క్యాప్సికం - 1, పచ్చిమిరపకాయలు - 2, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - వేయించడానికి సరిపడ.

తయారుచేసే పద్ధతి : శనగపిండిని పక్కన ఉంచి మిగిలిన పదార్థాలన్నింటినీ మెత్తగా పిసికి పెట్టుకోవాలి. దాన్ని మనకు నచ్చిన ఆకారాల్లో తయారుచేసుకుని పైనుండి టూత్‌పిక్‌ను పెట్టాలి. వీటిని శనగపిండి పేస్టులో ముంచి డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. వీటి చట్నీతో వడ్డించాలి.





మ్యాంగో కోన్స్

కావలసిన వస్తువులు : మైదా - 1/2 కప్పు, శనగపిండి - 1/2 కప్పు, బొంబాయి రవ్వ - 1/2 కప్పు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - 1/2 పెద్ద చెమ్చా.

ఫిల్లింగ్ కోసం : ఉడికించి ముక్కలు చేసుకున్న బంగాళాదుంప - 1/2 కప్పు, ముక్కలు చేసి ఉడికించుకున్న మామిడికాయ - 1/2 కప్పు, దానిమ్మ గింజలు - 1/4 కప్పు, తరిగిన అరటిపండు - 1, ఛాట్ మసాలా - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, మిరియాల పొడి - 1/2 పెద్ద చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : కోన్ కోసం తీసుకున్న పదార్థాలను కలిపి పిండి ముద్దలా తయారుచేసుకోవాలి. 10 - 15 నిమిషాలపాటు మూతపెట్టి ఉంచాలి. పిండిని ఒత్తుకుని రిబ్బన్‌లా కట్ చేసుకుని అల్యూమినియం కుల్ఫీ మోల్డ్‌లకి చుట్టి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు డీప్ ఫ్రై చెయ్యాలి. ఫిల్లింగ్ సామగ్రికి ఉప్పు, కారం కలిపి దానిని కోన్ల లోపల పెట్టి సర్వ్ చెయ్యాలి.

చట్‌పటీ స్టిక్

కావలసిన వస్తువులు : మజ్జిగ - 2 కప్పులు, శనగపిండి - 1 కప్పు, ములక్కాయలు - 4, ఉల్లిపాయ - 1, కొబ్బరి తురుము - 1 పెద్ద చెమ్చా, పచ్చిమిరపకాయలు - 3, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - 1 పెద్ద చెమ్చా, పసుపు - 1/4 చిన్న చెమ్చా, ధనియాల పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, గరం మసాలా పౌడర్ - 1/4 చిన్న చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : ములక్కాయలను కడిగి 6 సెం.మీ. పొడవుతో ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. నీళ్లల్లో ఉడికించి, ఆ నీటిని తీసివేయాలి. మజ్జిగలో శనగపిండి కలుపుకోవాలి. మూకుడులో నూనె వేడి చేసి ఉల్లిపాయలు వేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, కారం వేసుకుని కలపాలి. అందులో పసుపు, ధనియాల పొడి, ఉప్పు వేసి శనగపిండి మజ్జిగ పేస్టును అందులో వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత ములగకాయలు వేసి ఉడికించాలి. తడి ఆరిన తర్వాత కొబ్బరి తురుముతో అలంకరించి పరోఠాలతో సర్వ్ చేయాలి. ●





అందమైన టాప్ జరీతో రూపొందిన ఓణీ
పార్టీలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవాల్సిందే!



చూపుల చురకత్తులు

సంప్రదాయ దుస్తుల్లో ఫ్యూజన్ భావన కలిగిస్తున్న అల్లిక, అద్దకపు పనులతో నిండుగా కనిపిస్తున్న పరికిణీ, ఓణీ.



పూల మోటివ్స్‌తో ఈ పరికిణీ, ఓణీ
ఏ పార్టీలోనైనా మిమ్మల్ని సెంటర్
ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్‌గా నిలబెడుతుంది.



సీక్వెన్స్ వర్క్‌తో అలంకరించిన
ఈ ఫ్యూజన్ దుస్తుల అందాలను
మాటల్లో వర్ణించలేం.



కుందన్, బీడ్స్‌తో
డెకొరేట్ చేసిన
అందమైన పరికిణీ
అందరికీ ఇష్టమే!



రాజసం ఉట్టిపడేలా
ఫిష్‌కట్ పరికిణీపై ఒదిగిపోయిన
లాంగ్ టాప్.



కట్ వర్క్‌తో ఇండో-వెస్టర్న్ లుక్
ఇస్తున్న ఆకర్షణీయమైన ఈ
పరికిణీ నిజంగానే అద్భుతం!



కుందన్ వర్క్‌తో
అలంకరించిన బోర్డర్
చీరకే కొత్త అందాలను తెచ్చిపెట్టింది.

విలాస జీవితం 'మోజు'లో 'పెడదారి' పడుతున్న యువత

తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశతో చాలామంది యువకులు నేర ప్రవృత్తికి అలవాటు పడుతున్నారు. విలాసజీవితం గడపాలనే మోజులో యువత దారి తప్పి తప్పుడు మార్గంలో ప్రయాణిస్తోంది

- నిఖిత



ఇంద్రపురి నివాసి విక్కీని కుటుంబ సభ్యులు ఇంట్లో నుంచి వెళ్లగొట్టారు. ఇరవైయేళ్ల వయసులో వీధిన పడ్డ విక్కీ వాహనాలు చోరీ చేయడం మొదలుపెట్టాడు. స్నేహితుడు వినయ్‌తోపాటు ఉత్తమ్‌నగర్‌లో ఉంటూ దొంగతనాలకు దిగాడు. ముందుగా ప్లాన్ చేసుకుని వాహనాలు చోరీ చేస్తున్నాడు. ఒక హత్య కేసులో నిందితుడుగా విక్కీ పోలీసు రికార్డుల్లోకి ఎక్కాడు. ఈ వార్త గత ఏడాది జూన్ 26న 'దైనిక్ జాగరణ్'లో ప్రచురితమైంది.

పోయిన సంవత్సరం జూన్ ఒకటో తేదీన మధ్యాహ్న సమయంలో కోట్ల ముబారక్ నగర్‌లోని వజీర్‌నగర్ నివాసి యోగేశ్ కుమార్ ఇంట్లో ఇద్దరు దొంగలు అజయ్, రామ్‌బహదూర్ చొరబడి దోపిడీ చేసారు. మత్తుమందుకు బానిసలై చోరీలకు, నేరాలకు పాల్పడుతున్న వీరిద్దరి వయసు కేవలం ఇరవై నుంచి పాతికేళ్లలోపే. (గత ఏడాది జూన్ 23న 'దైనిక్ జాగరణ్'లో ప్రచురితమైంది)

జామియా మిలియా ఇస్లామియాలో అసలు అభ్యర్థులకు బదులు వారి దగ్గర డబ్బులు తీసుకుని వేషం మార్చి ఎంట్రన్స్ పరీక్ష రాస్తున్న ఎనిమిది మంది నకిలీ అభ్యర్థులు పోలీసులకు పట్టుబడ్డారు. వీళ్లంతా 20, 22 సంవత్సరాల మధ్య వయసువారే. పైగా స్టూడెంట్స్.

(గత ఏడాది జూన్ 17న 'నవభారత్ టైమ్స్'లో ప్రచురితమైంది)

ఇలా నేరప్రవృత్తికి అలవాటు పడినవారిలో యువకులంతా బాగా చదువుకున్న వారే ఉన్నారంటే ఎవరికైనా ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. చురుకైనవాళ్లు, తెలివిగల విద్యావంతులు, విద్యార్థులు ఇలా పక్కదారి పట్టడానికి కారణాలు ఏవైనప్పటికీ దీనిని ఒక తప్పుగాగానీ, అగౌరవంగా గానీ యువకులు భావించకపోవడం బాధాకరం. జీవితపు అసలు విలువలను చాలామంది గ్రహించలేకపోతున్నారు.

తమ ధ్యాసంతా చదువుపై పెట్టకుండా ఇలా పెడదోవ పడుతున్నారు. తెలివితేటలు, సమర్థత ఉన్నా కూడా అవి దురలవాట్ల కారణంగా నిర్వీర్యమైపోతున్నాయి. విద్యావికాసానికి ఉపకరించడంలేదు.

ఒకేసారి బోలెడంత డబ్బు సంపాదించాలనే అత్యాశతో నేరాలకు ఒడిగడుతున్నారు. ఎక్కువ శ్రమ లేకుండా అనతికాలంలోనే ధనవంతులై పోయి విలాసవంతమైన జీవితం గడపాలనే ఆశ యువతను ఇలా నేర ప్రవృత్తివైపు నెడుతోంది. యువత దారితప్పి, గాడి తప్పి నడవడానికి ఎన్నో కారణాలు, ఎందరో కారకులు ఉండవచ్చు. దురలవాట్లతో కొందరు, మత్తు పదార్థాలకు, మద్యానికి బానిసలై ఇంకొందరు, విలాసవంతమైన జీవితం గడపాలనే ఆశతో ఆర్థిక స్థోమత లేక మరికొందరు దొంగతనాలు, దోపిడీలు సాగిస్తూ తాత్కాలిక ఆనందం, సుఖాల కోసం తమ ఉజ్వల భవిష్యత్తును కాలరాసుకుంటున్నారు.

జాలీ లైఫ్ గడపాలని...

దొంగతనాలు, దోపిడీలు, జులాయి తిరుగుళ్లు, కిడ్నాప్‌ల లాంటి నేరప్రవృత్తిని యువత ఎంచుకోడానికి ప్రధాన కారణం 'జాలీ లైఫ్' గడపాలనే ఆశ. గర్ల్ ఫ్రెండ్‌తో జాలీగా తిరుగుతూ విచ్చలవిడిగా డబ్బు ఖర్చు పెట్టాలనే మోజుతో యువకులు ఈజీగా డబ్బు సంపాదించాలని ఈ మార్గాన్ని ఎంచుకుంటున్నారు. పేదరికం, దురవస్థ కూడా నేరాలవైపు ప్రేరేపిస్తున్నాయి. పాశ్చాత్య సంస్కృతి మోజులోపడి సరదాలు తీర్చుకోడానికి డబ్బు లేక దొంగతనాలకు అలవాటు పడిన వాళ్లున్నారు. సులువుగా డబ్బు సంపాదించాలని దొంగతనాలకు దిగుతున్నారు.



బంధుమిత్రులతో దర్జాగా, ఠీవిగా గడపాలని, వాళ్ల ముందు ఆడంబరంగా కనబడాలనే తపన కూడా యువకులను నేర ప్రవృత్తివైపు నెడుతోంది.

చైన్ స్నాచింగ్, పిక్ పాకెటింగ్‌తో మొదలై క్రమంగా దోపిడీలు, హత్యల వరకు ఈ నేర ప్రవృత్తి పెరుగుతోంది. టీవీలలోచూపే 'క్రైమ్ షో'ల లాంటివి యువతపై బాగా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. టీవీలు, సినిమాలలో మాదిరి ఎలాంటి వెరపు లేకుండా నేరాలు చేయవచ్చని గుడ్డిగా నమ్ముతున్నారు. కష్టపడి పనిచేయకుండా నేర ప్రపంచంవైపు ఆకర్షితులవుతున్నారు. చైన్ స్నాచింగ్ లాంటి నేరాల్లో పెద్ద 'రిస్క్' ఉండదని వారి యోచన.

ఇలా మొదలుపెట్టి పెద్ద పెద్ద నేరాలకు కూడా వెనుకాడటం లేదు. దొంగిలించిన వస్తువులను అమ్మి సొమ్ము చేసుకోడం కోసం అబద్ధాలు కూడా అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. చిన్న చిన్న నేరాలతో మొదలుపెట్టి పెద్ద పెద్ద దోపిడీలు, హత్యలైనా నిస్సంకోచంగా సాగిస్తున్నారు. కరడుగట్టిన నేరస్తులుగా మారిపోతున్నారు.

కపటం, మోసంతో...

ఒకసారి చేసిన నేరం మరికొన్ని ఇతర నేరాలవైపు ప్రేరేపించేదిగా మారుతోంది. పోలీసులకు పట్టుబడతామనే భయం కూడా ఉండదు. నిర్భయంగా దొంగతనాలు చేయడం అలవాటై పోయి అదో నేరంగానే భావించడంలేదు. ఇది ముందు ముందు పెద్ద క్రిమినల్స్‌గా మారి ఎటువంటి పెద్ద నేరం చేయడానికైనా వెనుకాడని స్థితికి దారితీస్తోంది.

భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే ముప్పుగానీ, విపత్తు గురించి గానీ ఆలోచించరు. ఎంతో చాకచక్యంగా లూటీలు చేస్తూ నిర్భయంగా జీవనం సాగిస్తారు. దొంగతనాలు, దోపిడీలు చేస్తున్న వాళ్లెవరూ పోలీసులకు పట్టుబడటం లేదనే ధీమాతో యథేచ్ఛగా నేరాలకు దిగుతున్నారు. నేరప్రవృత్తికి అలవాటుపడిన వారికి జీవితంలో ఓ లక్ష్యం, గమ్యం, స్పష్టమైన దిశా నిర్దేశం ఏవీ ఉండవు. నేరం చేస్తూ ఒకవేళ పోలీసులకు పట్టుబడితే పరిస్థితి ఏమిటని కూడా చాలామంది ఆలోచించరు.

అప్పుడే కొత్తగా దొంగతనాలు మొదలెట్టిన వాళ్లు పట్టుబడవచ్చేమోగానీ, పెద్ద పెద్ద నేరాలు చేస్తూ పేరు మోసిన నేరస్థులుగా పోలీసు రికార్డుకెక్కేవాళ్లు మాత్రం నేర్పుగా తప్పించుకుంటూనే ఉంటారని, అటువంటి వాళ్లు పట్టుబడే సందర్భాలు మాత్రం తక్కువని పోలీసు అధికారులే అంగీకరిస్తున్నారు. ఎంతో తెలివిగా పోలీసుల కన్నుగప్పి తిరుగుతుంటారు. మారు పేర్లతో, పలు వేషాలతో తరచు మకాం మారుస్తుంటారు. ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా మసలుతుంటారు. తాము చేస్తున్నది తప్పనీ, చట్టరీత్యా నేరమనీ గ్రహించలేకపోతున్నారు.

దిశా నిర్దేశం లేదు

పిక్ పాకెటర్స్, చైన్ స్నాచర్స్‌లో ఎక్కువమంది యువకులేనని పోలీస్ అధికారుల నివేదికలు చెబుతున్నాయి. అలాంటి వాళ్లు నేరస్తులుగా రికార్డుకెక్కే ఛాన్స్ తక్కువ. పిక్‌పాకెటర్స్‌ని పసిగట్టడం, అరెస్టు చేయడం అంత సులువు కాదని పోలీస్ అధికారులే అంగీకరించవలసి వస్తోంది. ఘర్షణలు, పోట్లాట లాంటివి జరిగినప్పుడు క్షణాల్లో పారి పోయేందుకు వీలుగా వారి వద్ద హైస్పీడ్ వాహనాలు ఉంటున్నాయి. రెప్పపాటులో కన్నుగప్పి పారిపోయేవాళ్లని పట్టుకోవడం పోలీసులకు నిజంగా ఒక ఛాలెంజే!

యువకులు విద్యార్థి దశలోనే నేరాలకు అలవాటు పడుతున్నారంటే దీనికి తల్లిదండ్రులను కొంత బాధ్యులను చేయక తప్పదని మానసిక వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయం. క్షణం తీరికలేని ఉరుకుల, పరుగుల జీవితంలో పిల్లల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకునేంత తీరిక, ఓపిక పేరెంట్స్‌కు ఉండడం లేదని మానసిక వైద్య నిపుణురాలు డాక్టర్ భావన చెబుతున్నారు.

పిల్లలు ఎప్పుడు ఏం చేస్తున్నదీ, వారి ప్రవర్తన, కదలికలు గమనిస్తుండాలని ఆమె సలహా. పిల్లలు డల్‌గా, ఏదో ఆలోచిస్తున్నట్లు విచారంతో ఉన్నట్లు అనిపిస్తే వెంటనే తల్లిదండ్రులు కొంతసేపు వారితో గడిపి మాట్లాడి విషయం ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే తమనెవరూ పట్టించుకోడం లేదనే డిప్రెషన్‌కు లోను కావచ్చు. ఇంటా బయటా 'నెగిటివ్ కామెంట్స్' భరించాల్సి వస్తుంది.

వీటి నుండి బయటపడే ప్రయత్నంలో ఎన్నో ఆలోచనలు చేస్తారు. ఇలాంటి పరిస్థితులు ఒక్కోసారి వారిని నేర ప్రవృత్తివైపు మళ్లించి దారి తప్పడానికి దోహదపడతాయి. ఏదో తెలియని ఆవేశానికి లోనై నేరాలకు పాల్పడే ఛాన్స్ ఉంటుంది.

అంతులేని ఆలోచనలు, హద్దు మీరిన కోరికలు యువతను పెడతోవ పట్టిస్తున్నాయి. స్నేహితులు, గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్ పలు సందర్భాలలో గిఫ్టులు, పార్టీలు అంటూ బలవంత పెడితే ఆ సరదా తీర్చుకోడానికో, ఫ్రెండ్స్ వద్ద 'ఇంప్రెషన్' కోసమో, డబ్బు ఖర్చు పెట్టాలనే తాపత్రయంలో చిన్న చిన్న నేరాలు అలవాటు చేసుకుంటున్నారు.

చట్టాన్ని పరిరక్షించే పోలీసులు సైతం ఈ దురవస్థకు కొంత బాధ్యులేనని డాక్టర్ భావన అభిప్రాయం. నేర తీవ్రతను బట్టి విచారణ, శిక్ష ఉండవచ్చు కానీ పాతికేళ్లలోపు యువకుడు ఒక నేరం చేసాడంటే దాని వెనుక బలమైన కారణం ఏదైనా ఉండవచ్చనే ఆలోచన చేయడంలేదని ఆమె వాదన.

నేరం చేస్తూ పట్టుబడిన యువకులను 'విచారణ' పేరుతో పోలీసులు ట్రీట్ చేసే విధానం అనేక విమర్శలకు తావిస్తోంది. సమగ్ర విచారణ జరపకపోతే సున్నిత మనస్కులు ఆ బాధలోనో, ఒత్తిడితోనో నిరాశా, నిస్పృహల నుండి బయటపడటానికి అప్రయత్నంగానే నేరాలకు దిగే అవకాశాలు లేకపోలేదని ఆమె చెబుతున్నారు.

పెంపకంలో ప్రతిక్షణం పిల్లల మనోభావాలు గ్రహించి పెద్దలు మసలుకోవాలి. వారి కోసం కొంత సమయం తప్పనిసరిగా కేటాయించాలి. మూలం ఏమిటో తెలుసుకుని సరైన మార్గంలో పెట్టగలిగితే భావిభారత పౌరులు ఇలా గతి తప్పి నడుచుకునే పరిస్థితులు రావని డాక్టర్ భావన ప్రగాఢ నమ్మకం. ●

ఛలోక్తులు

ఒక అబ్బాయికి జీవితంలో ఏం కావాలో తెలుసా?

ఎప్పుడూ తనని ఆనందంగా ఉంచే ఒక అమ్మాయి.

తనని ప్రేమించే ఒక అమ్మాయి.

తనని ఎప్పుడూ నవ్వించే ఒక అమ్మాయి.

కానీ ఈ ముగ్గురూ ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఎప్పుడూ కలవకూడదు.

●

మొదటి స్నేహితుడు : నేను ప్రేమించిన అమ్మాయి నన్ను పెళ్లి చేసుకోలేదు.

రెండో స్నేహితుడు : ఎందుకు? నువ్వు నీ వంశం ఎంత గొప్పదని, నీ బాబాయి కోటీశ్వరుడని ఆమెకు చెప్పలేదా?

మొదటి స్నేహితుడు : చెప్పానురా

మొదటి స్నేహితుడు : ఇప్పుడు ఆమె నాకు పిన్ని.

●

టీనా : నాకు 25 ఏళ్ళు వచ్చేవరకు పెళ్లి చేసుకోను. అది నేను తీసుకున్న నిర్ణయం.

స్నేహ : నేను ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాను. నాకు పెళ్ళి అయ్యేంత వరకు 25 ఏళ్లే ఉండాలని.

●

ప్రతి విజేత వెనుక ఒక స్త్రీ హస్తం ఉంటుంది. నువ్వు ఏమంటావు?

నిజమే. స్త్రీలు విజేతల వెనుక పడతారు కాబట్టి.

●

మద్యం సేవించి బండి నడిపే తన భర్త అలవాటుతో విసిగిపోయిన లీలావతి న్యూస్‌పేపర్‌లో వచ్చిన ఒక పరిశోధనాత్మక వ్యాసం చదివి అతనికి వినిపించింది.

అందులో 10 శాతం ప్రమాదాలు మద్యం సేవించి బండి నడపడం కారణంగానే జరుగుతాయని ఉంది. ఇది విన్నాక ఆమె భర్త ఇలా జవాబు చెప్పాడు.

'నువ్వు దీనిని ఇంకో రకంగా ఎందుకు అర్థం చేసుకోవు. మిగిలిన 90 శాతం ప్రమాదాలు మద్యం సేవించకుండా బండి నడిపిన కారణంగా జరిగాయని'

●

తన భర్త బద్ధకం అలవాటును మాన్పించడానికి శశికళ ఇలా నచ్చచెప్పింది.

'మీకు తెలుసా? బద్ధకమే మనకు అన్నింటికంటే పెద్ద శత్రువు అని చాచా నెహ్రూ చెప్పారు'

దానికి భర్త ఇలా సమాధానమిచ్చాడు.

'మరి మహాత్మాగాంధీ ఏమన్నారో నీకు తెలుసా? మన శత్రువును మనం ప్రేమించాలని చెప్పారు'

●

ప్రతి స్త్రీ తన కూతురు తన భర్త కంటే మెరుగైన వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకోవాలని కోరుకుంటుంది. అలాగే మరో విషయం కూడా ఆలోచిస్తుంది. తన కొడుకు ఎప్పటికీ తన కోసం, ఆమె భర్త తన కోసం వెతికి తెచ్చుకున్నంత మంచి అమ్మాయిని వెతికి తేలేడని అనుకుంటుంది.

పున్నారావుకు, అతని భార్యకు గొడవ జరిగింది.

అతని భార్య ఏడుస్తూ 'నేను మా అమ్మ మాట విని నిన్ను పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉండాల్సింది' అని అంది.

దాంతో పున్నారావు 'ఏంటి నీ ఉద్దేశం మీ అమ్మ నన్ను పెళ్ళి చేసుకోవద్దని సలహా ఇచ్చిందా?'అని అన్నాడు.

భార్య : 'మరి ఏమనుకున్నారు?'

పున్నారావు : 'అయ్యో నేను మరి అంత గొప్ప స్త్రీని తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నానే'

●

రింకీ : డాలీ, ఇప్పుడు నేను నీకు చెబుతున్న విషయాన్ని రహస్యంగా ఉంచాలి.

డాలీ : సరే సరే. నేను దానిని రహస్యంగానే ఉంచుతాను. కానీ నేను ఈ విషయాన్ని ఎవరికైతే చెబుతానో బహుశా వాళ్ళు దీనిని రహస్యంగా ఉంచకపోవచ్చు.

●

చాలాకాలం తర్వాత గోపీ తన స్నేహితుణ్ణి కలిసాడు. సంతోషంతో అతన్ని తన గుండెలకు హత్తుకుంటూ 'ఫ్రెండ్ నిన్ను సజీవంగా చూస్తుంటే నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది. నాకు కాలేజీ నాటి రోజులు జ్ఞాపకం వస్తున్నాయి. నువ్వు గర్ల్ ఫ్రెండ్ మోసం చేసిందని ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుండేవాడివి' అని అన్నాడు.

'అవునురా' అంటూ రవి చెప్పడం మొదలుపెట్టాడు.

'ఆత్మహత్య చేసుకోడానికి ఏ పద్ధతి బాగుంటుందని నేను బాగా ఆలోచించాను. విషం తాగాలా, నిద్రమాత్రలు వేసుకోవాలా లేక ఉరి వేసుకోవాలా లేదా ఏదైనా బిల్డింగ్ పైనుండి దూకెయ్యాలా అని ఆలోచించాను'

'కానీ మళ్లీ నేను వికలాంగుడిని అయిపోతానేమో అని భయపడి పెళ్ళి చేసుకున్నాను. ఇది స్లో పద్ధతే అయినా చచ్చిపోతామన్న పూర్తి గ్యారంటీ ఉంటుంది'

●

ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని మంచి ఊరించే వస్తువులు అయితే అవి చట్ట విరుద్ధమైనవైనా అవుతాయి లేదా అడ్డంకులు ఉన్నవైనా అవుతాయి. ఖరీదైనవి కావచ్చు. లేదా పెళ్ళైనవి కావచ్చు.

●

టీచర్: 'చింటూ మీ నాన్న ఎంతవరకు చదువుకున్నాడో చెప్పు?'

చింటూ : 'ఎందుకు టీచర్?'

టీచర్: 'హోంవర్క్ కొంచెం కష్టంగా ఉండేది ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను'

చింటూ : 'టీచర్ మా డాడీ ఇప్పుడున్న హోంవర్కే చెయ్యలేక చచ్చిపోతున్నాడు'

●

బబ్లూ 'నేను స్కూల్‌కి పోనంటే పోను' అని మారాం చేయడం మొదలుపెట్టాడు.

'ఏరా ఏమైంది? నిన్న సరిగ్గానే స్కూలుకి వెళ్లావు గదా! టీచర్ ఏమైనా అందా?' అడిగింది తల్లి.

'మరే... టీచర్ అన్ని ప్రశ్నలు నన్నే అడుగుతుందమ్మా. మీ అమ్మ పేరేంటి? మీనాన్న పేరేంటి? మీ అన్న పేరేంటి? మీ చెల్లి పేరేంటి? అంటూ ఒకటే ప్రశ్నలు. అందుకే నేను పోను' అన్నాడు బబ్లూ. ●

తియ్య తియ్యని రోగమా

నిన్ను అధిగమించడం ఎలా?





కాలంతో పోటీ పడుతూ పనిచేసే ఉద్యోగులు, వ్యాపారస్తులు, మహిళలు పని ఒత్తిడిలో పడి సమయానికి భోజనం చేయాలన్నది పట్టించుకోడం లేదు. ఈ అలసత్వ స్వభావం వారి ఆరోగ్యంపై వ్యతిరేక ఫలితాలను ఇస్తోంది. కారణాలేవైనా కావచ్చు. జరిగిన పొరపాటు సరైనదని వాదించడం మంచిది కాదు. అలసత్వం కారణంగా ఎన్నో వ్యాధులను మనం ఆహ్వానించినవారమవుతాము. వ్యాధి ముదిరితే మనిషి ఏ పనీ చేయలేడు. మధుమేహం ఇప్పుడు ఒక సాధారణ విషయంగా మారడాన్ని చూస్తే మనకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.

'హార్ట్ కేర్ ఫౌండేషన్ ఆఫ్ ఇండియా' అధ్యక్షులు డాక్టర్ కె.కె. మాట్లాడుతూ 'శరీరంలో రోజు రోజుకీ పెరుగుతున్న షుగర్, బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవల్ ఎక్కువైనప్పుడు దీన్ని డయాబిటీస్ అంటారు.

తియ్యని మధుమేహ రోగం నగర జీవనానికి అలవాటు పడ్డ వారందరికీ ఒక సమస్యగా మారింది. రోజూ తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే ఈ తియ్యని రోగాన్ని సులభంగా నియంత్రించుకోవచ్చు

ఏమీ తినకుండా ఉన్న స్థితిలో బ్లడ్ షుగర్ 101 నుండి 125 మి.గ్రాముల మధ్యలో ఉన్న స్థితిని 'ప్రి డయాబిటీస్' అంటారు. దీనికి మించితే డయాబిటీస్ రోగి అన్నది నిర్ధారితమవుతుంది'అని చెప్పారు.

మనం తీసుకునే ఆహారం శరీరంలోకి వెళ్లి గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది. పాంక్రియాస్ గ్రంథి నుండి వెలువడే ఒక ప్రత్యేక హార్మోన్ ఇన్సులిన్ సహాయంతో శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కానీ దీని ఉత్పత్తి ఆగిపోయినప్పుడు, మోతాదు తగ్గినప్పుడు మనిషి మధుమేహ వ్యాధికి గురవుతాడు. మధుమేహం లేదా డయాబిటీస్ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

మొదటి గ్రూపు ప్రకారం ఇన్సులిన్ మోతాదు తగ్గిపోయినప్పుడు డయాబిటీస్ వస్తుంది. భోజన ప్రక్రియలో మార్పు వచ్చినప్పుడు, సరియైన వ్యాయామం లేనప్పుడు, అవసరానికి మించిన మానసిక ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు దీనిని 'టైప్ టు' డయాబిటీస్‌గా గుర్తిస్తారు. ఇలాంటి వ్యాధి ఉన్నవారి శరీరంలో తయారయ్యే ఇన్సులిన్ మోతాదు నియంత్రణకు లొంగదు. షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉండదు.

దాంతో వ్యాధిగ్రస్తులు ప్రతిరోజూ ఇన్సులిన్ తీసుకుంటారు. అలాగే ఎప్పటికప్పుడు షుగర్ లెవల్ శరీరంలో ఎంత ఉందో పరీక్ష చేయించుకుంటారు.

షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంటే ఫర్వాలేదు. ఎలాంటి నష్టమూ జరగదు. మామూలు జీవితాన్ని గడుపుతారు.

కారణాలు

- ఒకవేళ తల్లిదండ్రులిద్దరూ డయాబిటీస్ వ్యాధిగ్రస్తులై ఉంటే వారి వారసులకు ఇది వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- లావుగా ఉంటే ఈ వ్యాధి రావచ్చు.
- గాయపడ్డ శరీరం, మానసిక చాంచల్యం, ఒత్తిడి డయాబిటీస్ రావడానికి కారణాలు కావచ్చు.
- పాంక్రియాస్‌లో ఇన్ఫెక్షన్ ఏర్పడితే డయాబిటీస్ రావచ్చు.

లక్షణాలు

- కంటి చూపులో తేడా కనిపిస్తుంది.
- మూత్రనాళంలో ఇబ్బందులు, అనువంశిక వ్యాధులు రావచ్చు. కాళ్లు, చేతులు చచ్చుపడినట్లు, నొప్పిగా అనిపిస్తాయి.
- నపుంసకత్వం, లైంగిక కోరికలు తగ్గిపోవడం.
- గాయాలు త్వరగా మానవు. అంటువ్యాధులు ఆలస్యంగా నయమవుతాయి.
- కాలిన గాయాలు మానకపోవడం లేదా కుళ్లిపోవడం జరుగుతుంది.
- చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు ఏర్పడవచ్చు.

ఎలా రక్షించుకోవాలి?

- తీపి పదార్థాలను, చక్కెర, మిఠాయిలను తినకూడదు.
- డైట్ సరిగ్గా ఉండాలి. నీళ్లు బాగా తాగాలి.
- బ్లడ్ షుగర్ శాతాన్ని తరచుగా పరీక్షించుకోవాలి.
- శరీర బరువును తగ్గించుకోవాలి.
- గ్లూకోజ్ లెవల్‌ను సరిగ్గా ఉంచుకోవాలి. తగినంత వ్యాయామం చేయాలి.
- గుండె, మూత్రపిండాలు, మెదడు, నాడీతంత్రులు, ఊపిరితిత్తులు, కళ్లు వీటిపై వ్యాధి ప్రభావం ఉంటుంది.
- వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించగానే వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి. ●

BABUJI Multi Specialty Clinic
Dr. S. Doneparthi
M.D. (Ay-Gen.Med.), N.D., D.Y.Th., D.T.C.M., F.I.C.A.,
SPECIALIZATIONS :
Sex Therapy, Male Infertility, Obesity, Diabetes, Arthritis, Asthma, Skin Diseases, Psoriasis, Vitiligo, Gastroenterogy, Urology, Psychiatry - Relaxation Therapy. All Chronic Diseases, Counseling De - Addiction, Cancer, Beatuy Ailments, Anti-Aging, Acupressure & Acupuncture.
Flat - 104, Madhavi Enclave, Plot - 156, Moti Nagar, Erragadda, Hyderabad - 18. E-mail : doneparthi@gmail.com
Cell : 9246802277, 9866612277



మీ కోసం ప్రత్యేకం

సందర్భం ఏదైనప్పటికీ పండుగల్లో, ప్రత్యేక కార్యక్రమాల్లో ఇలాంటి అందమైన బహుమతులు మీ స్నేహితులకు, శ్రేయోభిలాషులకు ఇచ్చి చూడండి. అప్పుడు వారి ముఖాల్లో కనిపించే ఆనందాన్ని వర్ణించలేం.










అంతా అర్థం చేసుకోవడంలోనే ఉంది

- ప్రశాంతి

కోర్కెలకు ఆరంభం కానీ, అంతం కానీ ఉండదు. కోరిక డబ్బు కోసం కానీ, లేక ప్రేమ కోసం కానీ, ఆభరణాలు, నగల కోసం కానీ, లేదా బట్టల గురించి కానీ, ఇతరుల కోసం కానీ, లేక స్వార్థం కోసం కానీ, దేని కోసం అయినా కావచ్చు. కానీ ఆ కోర్కె తీరేదిగా ఉంటేనే మంచిది. మనసులో కలిగిన కోర్కెలు మన మాటలతో, డిమాండ్ల రూపంలో మన ముందుకు వచ్చినప్పుడు మనం ఏం చేయగలం? ఇలాంటి సందర్భాలలో చాలా మంది ఆ కోర్కెల మంటల్లో పడిపోయి జీవితంలోని విలువైన సుఖసంతోషాలను కాల్చి బూడిద చేస్తున్నామనే విషయం మర్చి పోతుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితే అనన్యకు ఎదురైంది.

రమేష్, అనన్యలకు ఇటీవలే పెళ్లయింది. అనన్యకు తనకంటూ కొన్ని ఆశలు ఉండేవి. కానీ రమేష్ ఇంటి ఖర్చులతోనే సతమతమవుతుండే వాడు. భర్త చనిపోయిన తన తల్లికి, ఆమెకు తోడుగా ఉంటున్న చెల్లికి ప్రతి నెల కొంత డబ్బు పంపాల్సి వచ్చేది. దీని కోసం రమేష్ తన ఆఫీసులో ఓవర్ టైం పని చేస్తుండేవాడు. ప్రతి రోజూ రాత్రి లేటుగా ఆఫీసు నుండి ఇంటికి రావడం, అలసిపోయి నిద్రపోవడం చూసిన అనన్యకు చాలా బాధ కలిగేది. భర్త సాన్నిహిత్యం కోసం ఆమె తహతహలాడిపోయేది. తీరని శారీరక వాంఛతో రగిలిపోయేది. సరిగ్గా ఆ సమయంలో రమేష్ స్నేహితుడు పరిచయమయ్యాడు. శారీరక వాంఛ వారిని హద్దు దాటేలా ప్రోత్సహించింది.

ఇలాంటి విషయం ఎంత కాలం దాగుతుంది? అనన్య అక్రమ సంబంధం గురించి తెలుసుకున్న రమేష్‌కు చాలా బాధ కలిగింది. తన స్నేహితుణ్ణి నానా మాటలు అని గట్టిగా మందలించాడు. దాంతో అతను ఇంటికి రావడం మానేశాడు. కానీ అనన్య ఒంటరిగా ఇంట్లోనే ఉండేది. ఒకరోజు కోపాన్ని పట్టలేక అనన్యను నిలదీశాడు రమేష్.

'చెప్పు అనన్యా, నేను చేసిన ద్రోహం ఏమిటి? పని ఒత్తిడి కారణంగా నేను నిన్ను పట్టించుకోలేదు. అంతే కదా! కానీ ఏనాడయినా నేను ఎందుకు ఇంత కష్టపడుతున్నానో అని తెలుసుకున్నావా? నా కష్టాలలో నాకు తోడుగా ఉండడానికి ఎప్పుడైనా ప్రయత్నించావా? ఏం, నీకు నీ కోర్కె ముఖ్యమై పోయిందా? దాని కోసం నీచమైన ఘాతుకానికి ఒడిగట్టావు, చెప్పు?' అని గద్దించాడు.

రమేష్ మాటల్లో నిజం ఉంది. భర్త ఏదో ఒక కారణంతో పని ఒత్తిడిలో పడి బిజీగా మారిపోతే భార్య దాన్ని మరోలా భావించకూడదు. ఆ కారణంతో భర్త శారీరక సంబంధాల విషయంలో ఉదాసీనంగా మారిపోయి ఉండవచ్చు. దాని అర్థం భార్యను తన శారీరక వాంఛను తీర్చుకోవడం కోసం మరో దారి చూసుకోమని కాదు. భార్యకు మరిన్ని సౌకర్యాలు కలిగించాలని, ఆమెను ఎక్కువ సుఖపెట్టాలనే భావన భర్తను మరింత బిజీగా మారుస్తుంది. ఆ ప్రయత్నంలోనే అతను ఆమెకు దూరం కావచ్చు.

ప్రేమ, సెక్స్ ఒకదానికొకటి పూరకాలని చెప్పవచ్చు. అయితే ప్రేమ లేని సెక్స్ అసంపూర్ణం. అదేవిధంగా సెక్స్ లేకపోయినా ప్రేమ మనుగడ సాగిస్తుందని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చు. ఇక్కడ రమేష్, తన భార్య అనన్యను ఎంతగానో ప్రేమిస్తాడు. కానీ ఆ ప్రేమను వ్యక్తం చేయడంలో విఫలమవుతాడు. ఈ కారణంతో అనన్య తన పరిమితులను దాటి ఎలాగైనా తన వాంఛను తీర్చుకోవాలని ఈ హేయమైన పనికి ఒడిగట్టింది. అలాగని అందరు మహిళల వాంఛలు ఒకేలా ఉంటాయని చెప్పలేం. సాధారణంగా చాలామంది స్త్రీలు తమ భర్తల నుంచి రకరకాల కోర్కెలను కోరుకుంటారు.

సరియైనదే కోరండి

సునయన, నాకున్న మంచి స్నేహితురాళ్లలో ఒకరు. ఆమె ఆర్థికంగా, సామాజికంగా కూడా సంపన్నురాలు. అయితే ఆమెకు ఉన్న ఈ సంపదే ఆమె అన్ని సమస్యలకు కారణంగా తయారైంది. ఆమె భర్త ఎప్పుడూ వ్యాపారలావాదేవీలతో బిజీగా ఉండేవాడు. ఆమెను అంతగా పట్టించుకునేవాడు కాదు. అందుకే ఆమె నిరాశతో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతుండేది. ఇంట్లో చేతినిండా పనివాళ్లు. తనకంటూ ప్రత్యేకంగా చేయవలసిసన పని అంటూ ఏమీ లేదు. ఖాళీగా ఉండేది. 'ఎమ్‌టీ మైండ్ డెవిల్స్ హౌస్' అన్నట్లు ఖాళీగా ఉండే ఆమె మెదడులో ఏవేవో పిచ్చి ఆలోచనలు రేగుతుండేవి.

ఆమె తన భర్త దృష్టిని తనవైపుకు తిప్పడం కోసం రకరకాల కోర్కెలను అతని ముందు ఉంచేది. డబ్బులకేమీ కొదవలేకపోవడంతో ఆమె గొంతెమ్మ కోర్కెలన్నింటినీ సంతోషంగా తీర్చేవాడు. అయినా ఏదో ఒక కుంటిసాకుతో అతన్ని సాధిస్తుండేది. ఏదో ఒక వంకతో అతనితో గొడవపడి మూతి ముడుచుకుని కూర్చునేది సునయన.

రోజూ ఆమె ఈ వింత ప్రవర్తనతో విసుగెత్తిపోయిన ఆమె భర్త ఒక రోజు నాతో ఇలా అన్నాడు.

'మీరే చెప్పండి. ఆమెకు నేను ఏం లోపం చేశాను? ఆమె నోరు తెరిచి నాకిది కావాలి అని అడగకముందే ఆమెకది అందిస్తాను. అయినా ఇంకా ఏదో కావాలని మొరాయిస్తుంటుంది. నా పనులన్నీ మానుకుని తన దగ్గరే ఉండమంటుంది. ఇదెలా సాధ్యం? నేను తన అడుగులకు మడుగులు ఒత్తుతూ కూర్చుంటే నా బిజినెస్ ఎవరు చూస్తారు? అయినా ఇంత బిజీగా ఉండి ఇంత సంపాదించేది ఎవరి కోసం? తన కోసం, పిల్లల కోసమే కదా! మీరయినా ఆమెకు నచ్చచెప్పండి ప్లీజ్' అంటూ ప్రాధేయపడ్డాడు.

సునయన తన భర్త దృష్టిని తనవైపుకు ఆకర్షించడానికి ఏవో కోర్కెలు కోరుకుంది. అయితే కొందరు స్త్రీలు తప్పుడు భేషజాలకు పోయి, ఇరుగు, పొరుగు వారితో పోటీపడి తమ భర్తలను రకరకాలుగా వేధిస్తుంటారు. రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతున్న వస్తు వినియోగ వినిమయ సంస్కృతిలో జీవితపు విలువల స్వరూపమే మారిపోయింది. దాంతో ఇలాంటి భార్యామణుల చిన్నా, చితక గొంతెమ్మ కోర్కెలన్నీ నిరాటంకంగా నెరవేరుతున్నాయి. వారు తమ కోర్కెలను తీర్చుకునే సమయంలో భర్తలను రూపాయలు సంపాదించే ఒక మిషన్‌లా భావిస్తారు. భర్తను ఎలాగోలా డబ్బు సంపాదించమని పోరు పెట్టటంతో వారి ఇల్లు ఒక చిన్న సైజు కురుక్షేత్ర రణరంగంలా మారుతుంది. సాధారణంగా ఇలాంటి కుటుంబాల్లో భర్త రోజూపడే ఈ కీచులాటలకు విసిగిపోయి, భార్య కోరిన విధంగా తనను తానే మార్చుకుంటాడు. నాకు బాగా పరిచయం ఉన్న సీత, వాళ్ల ఆయన కూడా తన భార్యకు అనుగుణంగా మారిపోయాడు.

భేషజాల పోటీ ఎందుకు?

స్త్రీలు తమ స్వభావరీత్యా కొత్తవి, అందమైనవి, కళాత్మకమైన వస్తువులపై ఆకర్షితులవుతారు. ఎలాగైనా వాటిని పొందాలని తహతహలాడుతారు. ఈర్ష్య, పోటీ లాంటివి మగువలకు సహజగుణాలు. ఇవే వారి లోపాలు కూడా. బంధువులు, స్నేహితులు, తోడబుట్టిన వారిలో తమ దర్జాను, హుందాతనాన్ని చాటాలని వారు ఆరాటపడతారు.

ఇతరుల హోదాను, హంగును చూసి తమకూ అవి కావాలని అది సాధ్యమవుతుందా లేదా అని ఆలోచించకుండా చెవిలో జోరీగలా తమ భర్తలను వేధిస్తుంటారు.

మా ఇంటి పక్కనున్న మహాలక్ష్మిని చూస్తే నాకు విచిత్రంగా అనిపిస్తుంది. ఎవరైనా కొత్త

కారు, ఫ్రిజ్, ఏసీ కొన్నారని ఆమెకు తెలిసిందో లేదో వెంటనే అవి మనం కూడా కొందామని తన భర్త వెంట పడుతుంది. మొన్నటికి మొన్న మా ఇంటి వెనుక ఉన్న సత్యనారాయణ కొత్తగా ఏసీ పెట్టించారని తెలిసి, భర్త శ్రీరామ్‌ను తెగపిండేసింది. ఏసీ పెట్టించే స్తోమత లేకపోయినా భార్య పోరుపడలేక 'ఇప్పుడు కొందాం, అప్పుడు కొందాం' అంటూ ఆయన దాటవేస్తున్నాడు.

తన భర్త పరిస్థితి తెలిసి కూడా నేటికీ ఆమె నిందిస్తుంటుంది. 'ఛీ ఛీ ఇలాంటి చేతగాని వాణ్ణి పెళ్లెందుకు చేసుకున్నానో' అని గోలపెడుతుంది. ప్రతి నెల తన అందాన్ని మెరుగులు దిద్దుకోడం కోసం బ్యూటీపార్లర్‌లనీ, చీరలనీ, షాపింగ్ అనీ బోలెడంత డబ్బు వృధాగా ఖర్చు పెడుతుంది. డబ్బులేదని భర్తని సూటీ పోటి మాటలతో తూలనాడుతుంది. ఆమె నోటికి భయపడి సెలవు రోజున కూడా శ్రీరామ్ ఇంటిపట్టున ఉండకుండా బయట పని ఉందని చెప్పి వెళ్లిపోతుంటాడు.

నిందలు, ఆరోపణలు

సాధారణంగా స్త్రీలు తమ కోర్కెలు, డిమాండ్ల విషయంలో ఎంతో అసంతృప్తిగా ఉంటారు. అవి తీరక భర్తలను నిందిస్తూ వారిపై ఆరోపణలు చేస్తుంటారు. అసలు ఈ నిందలూ, ఆరోపణలూ ఎందుకు? పెళ్లికి ముందు ఉన్న మహిళల కోర్కెలు, డిమాండ్లు నెరవేరతాయా? మరి, పెళ్లయ్యాక అకస్మాత్తుగా ఎందుకు ఈ కోర్కెలు, డిమాండ్ల లిస్టు పెరిగిపోతుంటుంది? కొందరికి భర్త జీతం తక్కువ అనిపిస్తుంది. మరి కొందరికి ధనవంతుడైన తమ భర్త తన కోసం కొంత సమయం కూడా కేటాయించడం లేదని వాపోతుంటారు.

కోర్కెలు అందరికీ ఉంటాయి. అవి అన్నీ నెరవేరుతాయన్న గ్యారంటీ ఎవ్వరూ ఇవ్వలేరు. భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే తగాదాలకి కోర్కెలు కూడా ఒక కారణం



కొందరి స్త్రీలవి చిన్న చిన్న కోర్కెలైతే, మరి కొందరివి పెద్ద కోర్కెలు. కోర్కెలు ఏవైనా అవి ఖచ్చితంగా నెరవేరాలని పట్టుపడతారు. వారి భర్తలు వాటిని తీర్చే సమయంలో ఎలాంటి కష్టాలు పడతారో, వారు ఈ సమయంలో ఎలా ప్రవర్తిస్తారో వివరిస్తూ ప్రముఖ మ్యారేజీ కౌన్సిలర్ వీణ ఇలా చెప్పారు.

'ప్రపంచంలోని దంపతులంతా తమ తమ కోర్కెలను నెరవేర్చుకోవాలని ఆశపడటం సహజమే. అయితే అవి తీరడానికి తప్పనిసరిగా తగినంత సమయం, డబ్బు అవసరమని కూడా వారికి తెలుసు. కానీ ఈ రెండూ లేదా వీటిలో ఒక్కటైనా లేకపోతే కోర్కెలు నెరవేరవు. దీని కారణంగా ఇంట్లోని ప్రశాంత వాతావరణం రాను రాను ఘర్షణలతో నిండిపోతుంది. ఇంటి ఇల్లాలు ఎప్పుడూ దుఃఖంగా, విచారవదనంతో కనిపిస్తుంది. క్రమంగా ఆమె స్వభావం చిరాకు, పరాకుగా మారిపోతుంది.

దీని ఫలితంగా భార్యాభర్తల మధ్య దూరాలు పెరిగిపోతాయి. అందుకే సుఖవంతమైన వైవాహిక జీవితం గడపాలంటే భార్యలు తమ భర్తల సామాజిక, ఆర్థిక స్థోమతలను గమనించి తమ కోర్కెలను వారి ముందు ఉంచాలి. ఈ విన్నపం భార్యలకే ఎందుకు వర్తిస్తుందంటే స్వభావరీత్యా సున్నితమైన మహిళలు తమ కోర్కెలు నెరవేరక పోతే తమలో తాము ఎంతో కృంగిపోతారు. వారి మానసిక అశాంతి కుటుంబంపై ప్రభావం చూపుతుందన్న నిజాన్ని అర్థం చేసుకోలేరు. ఎలాగైనా తమ కోర్కెలను నెరవేర్చుకోవాలని వారు హద్దుమీరి ప్రవర్తిస్తుంటారు.

ఇలాంటి భార్యలున్న భర్తలు తమ వైవాహిక జీవితాన్ని సంతోషంగా గడపలేరు. ఇలాంటి ఇంట్లో వారు ఒక యంత్రంలా మారిపోతారు. అర్థమనస్కంగా భార్యల డిమాండ్లను పూర్తి చేస్తారేగానీ, తమ మానసిక ప్రశాంతతను ఇంటి బయటే వెతుక్కుంటారు.

భర్తలను రకరకాల డిమాండ్లతో వేధిస్తున్న భార్యలు తమ దాంపత్య జీవితంలో కలహాల కుంపట్లు తామె వెలిగించుకుంటారు. కాబట్టి ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకునే భార్యలంతా ముందుగా మేల్కొనవలసి ఉంది. తమ కాపురాన్ని ఒక అందమైన రంగుల హరివిల్లుగా తయారు చేసుకోవాలనుకున్నా లేదా మరుభూమిగా మార్చాలనుకున్నా ఇదంతా తమ చేతుల్లోనే ఉందన్న నిజాన్ని భార్యలు గ్రహించాలి. ●

డెకొరేటివ్ బొకేతో ఇలా ప్రేమను వ్యక్తీకరించండి







సంబంధాల్లో తాజాదనం కొనసాగిస్తూ ఉండనీ! పూలతో ఇవ్వాలి కొత్త అనుభూతిని ప్రతిసారీ!!







మీ మనసులోని మాట అతనితో
చెప్పాలని ఉన్నా
మీ మాట అందుకు
సహకరించకపోతే...
మరి ఆలస్యం దేనికి? అతనికి
ప్రతిరోజూ కార్నేషన్,
ఆర్కిడ్, జర్బేరా, గ్లైడ్యులా, లిల్లీ
పూలను బహుమతిగా ఇచ్చి మీ
మనోవాంఛ నెరవేర్చుకోండి.









పరిమళాలు వెదజల్లుతున్న ఈ కుసుమాలు
ఏవో చెబుతున్నాయి వినండి.
ఈ సుమ సౌరభాలతో మనసులను పెనవేయండి.
అందాల కానుకలు, ప్రేమ సుగంధాలివి
మీ లేత గులాబీ అధరాలతో
వీటిని తాకితే వికసిస్తాయి మురిపెంగా. ●



రూ. 6000/- నగదు బహుమతి పోటీ

'గృహశోభ' పాఠకుల కోసం

ఒక సరికొత్త ఆసక్తికర బహుమతి పోటీ. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఈ క్రింద పేర్కొన్న నగరాలలో ఏప్రిల్ 1, 2010 నాటి గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలను ఊహించి మాకు తెలియజేయండి. మొదటి సరైన సమాధానానికి రూ. 5,000/- బహుమతిగా పొందండి. అన్నీ కరెక్టుగా చెప్పకున్నా మీరు నిరుత్సాహపడాల్సిన అవసరం లేదు. మిగిలిన రూ. 1,000/-లను కన్సొలేషన్ బహుమతి క్రింద మొదటి అయిదుగురికీ పంచుతాము.

ఉదా : హైదరాబాద్‌లో ఉష్ణోగ్రత 39.4 డిగ్రీలు ఉంటే 39 అని రాయవచ్చు. ఒకవేళ హైదరాబాద్‌లో 39.6 డిగ్రీలు ఉంటే 40 డిగ్రీలుగా రాసుకోవచ్చు. కానీ 39.5 డిగ్రీలు ఉంటే మాత్రం దాన్ని ఖచ్చితంగా తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది.

సూర్యకాంతం చిటపటలు పోటీ - 45 విజేతలు

(ఫిబ్రవరి 1, 2010న హైదరాబాద్ వాతావరణశాఖ తెలియజేసిన వివరాలను సరిచూసుకుని విజేతలను నిర్ణయించాం)

ఈసారి ఆల్ కరెక్టుగా ఎవరూ వ్రాయలేదు. కన్సొలేషన్ బహుమతికి ఐదుగురు ఎంపికయ్యారు.

విజేతలు : 1. బి.చతుర్వేద్, గుంటూరు 2. గీత, బెంగళూరు 3. పి.శివకుమారి, విజయవాడ 4. ఈమని శ్రీనివాసరావు, తెనాలి 5. బి.ఉమాదేవి, చిత్తూరు

(   ) సూర్యకాంతం చిటపటలు-47

	నగరాలు	గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత
1.	హైదరాబాద్	---- డిగ్రీలు
2.	విశాఖపట్నం	---- డిగ్రీలు
3.	విజయవాడ	---- డిగ్రీలు
4.	తిరుపతి	---- డిగ్రీలు

(   ) పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

....

....

సంతకం : ....

ఎంట్రీలు పంపాల్సిన చిరునామా : సూర్యకాంతం చిటపటలు-47,
'గృహశోభ', 122, సి.టి.సి., 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003.



స్మార్ట్ హెయిర్ డూ

సోబర్

ఫ్రంట్‌లో ఒకవైపు నుండి బ్యాక్ కోంబింగ్ చేసి కేశాలను వెనక్కి తీసుకెళ్లి పినప్ చేసారు. వెనుక జుట్టును పైకి కిందికి రెండు భాగాలుగా విభజించి పైన రెండు రోల్స్ పైవైపు, ఒక రోల్ కిందవైపు చేసి వాటి మధ్యలో హెయిర్ యాక్ససరీస్‌తో అలంకరించారు.

గ్లామరస్

టాప్ మీద హైబన్ తయారుచేసి స్పైకీ లుక్ ఇచ్చి దానిపై కలర్ స్ప్రే చేసారు. గోల్డ్ టిష్యూను మెడలో రాప్ చేసి పింక్ ఫ్లవర్‌తో డెకొరేట్ చేయడంతో ఈ హెయిర్ బన్ మరింత క్రియేటివ్‌గా తయారయ్యింది.



యునిక్

బ్లండ్ హెయిర్స్‌తో ఈ కర్లీ స్విచ్ నీగ్రో లుక్ ఇస్తోంది. ఒరిజినల్ హెయిర్‌పై దీనిని రాప్ చేసారు.



సాయంత్రం
ఆరుబయట అనుభూతి

వెస్టర్న్ లుక్‌లో
అలంకరించిన దుస్తులు
మిమ్మల్ని ఇతరుల కంటే
భిన్నంగా మారుస్తాయి.



ముఖంలో సొగసుల కాంతులు
ఈ చూపులను ఏమని వర్ణించగలం.
వీటి నుండి కాంతుల ప్రవాహం
జలజల జాలువారుతోంది.



పర్ల్ వర్క్‌తో ఈ చీర
ప్రత్యేకంగా ఉంది కదూ!

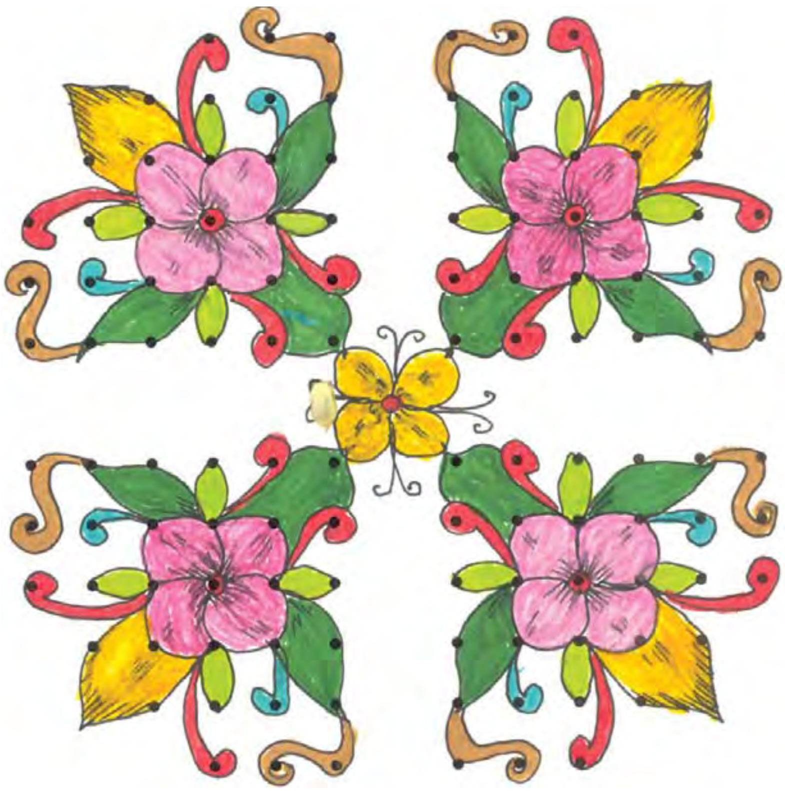


బ్యాక్ లెస్ బ్లౌజుతో నెట్ చీర.
దానిపై ఎంతో అందంగా
మ్యాచ్ అయిన జ్యూయలరీ.

రంగవల్లి

'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు-3.

కింద ఇచ్చిన చుక్కల ఆధారంగా అందమైన ముగ్గు లేదా అందమైన బొమ్మ ఇందులోనే గీసి మాకు పంపండి. మాకు అందిన వాటిలో ఉత్తమంగా ఎంపికైన ఒక రంగవల్లికి అమూల్యమైన బహుమతి అందజేస్తాం.



ఉత్తమంగా ఎంపికైన రంగవల్లి.
ఈమని గృహలక్ష్మి, తెనాలి

'రంగవల్లి' మార్చి 2010

పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

....

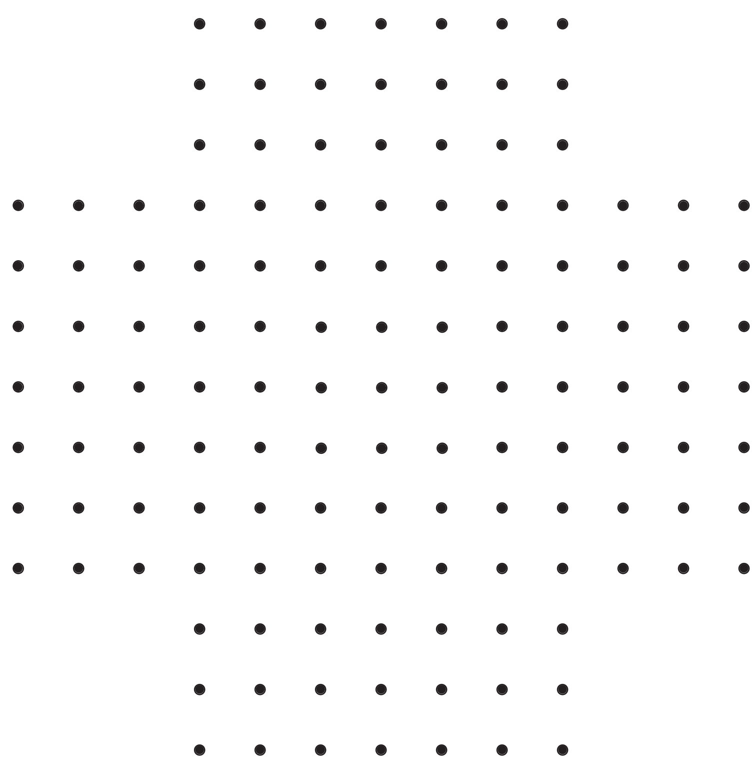
....

....

సంతకం : ....

ఫోన్ : ....

అడ్డం - 13, నిలువు - 13





● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

నేటి ఉమెన్
స్మార్ట్ అండ్ ఇంటలిజెంట్

ప్రస్తుత సామాజిక వ్యవస్థలో జరుగుతున్న మార్పులు ఆశ్చర్యాన్ని కలుగచేస్తున్నాయి. నేటి మహిళ పాత కాలంలో మాదిరి పెళ్ళైన తర్వాత పల్లకీలో కూర్చొని, అత్తగారింటికెళ్లి ఇంటి పనులకు మాత్రమే పరిమితమై ఇల్లు చక్కదిద్దుకునే గృహిణి కాదు. నేటి మహిళలు సైన్యంలో పనిచేయడానికి కూడా వెనుకాడడం లేదు. వారు సరిహద్దు రక్షణలో పాల్గొనటమే కాకుండా అంతరిక్షంలోనూ విహరిస్తున్నారు. ఇలా అన్ని రంగాల్లో సమర్థవంతంగా ఇంటా బయటా పనులు చేసుకుంటూ నాటి చరిత్రను మార్చివేసి తిరగ రాసారనటంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఇలా జరుగుతుందని ప్రాచీనులెవరూ ఊహించి ఉండరు.

నేటి వనిత తన కాళ్లపై నిలబడి తనతో పాటు తన కుటుంబసభ్యుల ఖర్చులను భరించటానికి సిద్ధంగా ఉంది. తన నడవడిక, కట్టూ బొట్టును అందరికీ అనుకూలంగా సవరించుకుంటోంది. ఏ కంపెనీలో ఎంత పెట్టుబడి పెడితే, ఎంత లాభనష్టాలు వస్తాయన్న వివరాలు తెలుసుకుంటోంది. ప్రతివారం ఇంటా బయటా బడ్జెట్ తయారుచేసుకుంటూ తగిన మెలకువలు పాటిస్తోంది. భవిష్య నిధి, ప్రాపర్టీల కోసం ప్లానింగ్ తయారుచేసుకుంటోంది.

తను స్మార్ట్‌గా ఉంటూ కుటుంబ భవిష్యత్‌ను సురక్షితంగా ఉంచడంలో విజ్ఞత పాటిస్తోంది. ఇప్పటి మహిళ కేవలం నాలుగు గోడల మధ్య ఉన్న బందీ కాదు. తన యోగ్యతలను బట్టి సాటి పురుషులకు దీటుగా బయట పనిచేస్తోంది.

గౌరవ మర్యాదలు

'ఉమన్స్ డే' సెలబ్రేట్ చేయటానికి ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో పద్ధతి ఉంటుంది. తన తల్లికి, చెల్లికి, స్నేహితురాలికి కానుకలను అందించి సంతోషపెట్టేవారు కొందరు ఉంటే పగలు రాత్రి వారితో గడుపుతూ వారి ఇష్టప్రకారం నడుచుకునేవారు మరికొందరు ఉన్నారు. పద్ధతి ఏదైనా గమ్యం ఒక్కటే. తనతో ఉన్న మహిళకు గౌరవ మర్యాదల్ని పంచిపెట్టడమే దీని ఉద్దేశం.

'ఉమన్స్ డే' రోజు మీరు లేదా మీకు తెలిసిన ఇతర మహిళలను సత్కరించాలని అనుకున్నారా? లేదని అనుకుంటే కనీసం మీరు మీ ఇరుగు పొరుగున ఉన్న వారి బాగు కోసం, వారికేదైనా చేసి పెట్టాలన్న సంకల్పం చేయండి.

నేటి మహిళలను తక్కువ అంచనా వేసి మాట్లాడటం అంత విజ్ఞత అనిపించుకోదు. వారు పురుషులతో సమానంగా అన్ని రంగాల్లోనూ సమాన స్థాయిలో ముందడుగు వేస్తున్నారు

దానికి తగ్గ కార్యక్రమాలను నిర్ధారించుకోండి. దీంతో మహిళలు స్వావలంబనను అలవరచుకుంటారు. అయితే మంచి చేయాలనుకునే వారికి కొన్ని సందర్భాల్లో చెడు ఎదురుకావచ్చు. కొందరు మహిళలు స్వావలంబన సాధించినప్పటికీ వారు సెల్ఫ్‌సెంటర్‌గా మారుతుంటారు. తమ కోసమే తాము జీవిస్తున్నట్టు కనిపిస్తారు. పోనీలే అనుకుంటే కొంత తన పిల్లలకు, భర్తకు కొన్ని పనులు చేసి పెడుతుంటారు. మిగతా పనులన్నీ ఇంట్లో ఉన్న ఇతర కుటుంబ సభ్యులు చూసుకుంటారులే అన్న ఆలోచనతో ఉంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదని గుర్తుంచుకోవాలి.

సహకరించే గుణం ఉండాలి

నేటి మహిళ ఏం కోరుకుంటుంది? పురుషస్వామ్యమైన ఈ సమాజంలో దైన్యస్థితిలో బానిసగా బ్రతకటం ఆమెకిష్టం లేదు. పురుషులతో పార్ట్‌నర్‌గా బ్రతకాలని అనుకుంటోంది. దీనికి ప్రతికూలమైన స్థితి, పరిస్థితి వద్దంటోంది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని పనులూ చేసుకుంటూ పోతున్నప్పుడు పురుషాధిక్య పౌరుషాలెందుకు? అని ప్రశ్నిస్తోంది. ఆధునిక మహిళ ఇలా ఆలోచించటంలో తప్పు లేదు. అసలు సమస్య ఎప్పుడు వస్తుందంటే 'నువ్వు మురికి గుడ్డవైతే నేను శుభ్రం చేసే సోప్'అని అన్నప్పుడే గొడవ మొదలౌతుంది. సహకరించలేక, శత్రువులా ప్రవర్తించటంతో జీవితాలు నరకప్రాయం అవుతాయి.

ఏది ఏమైనా, ఇంటిని సర్దుకుంటూ బయట కూడా సమర్థవంతంగా ఉద్యోగినిగా మనుగడ సాగించే మగువలే 'భేష్' అని అందరూ అంటున్నారు.

తన బాధ్యతను సవ్యంగా చేసుకుంటూ కుటుంబసభ్యుల సుఖదుఃఖాల్లో పాలుపంచుకునే స్త్రీ ఉన్నప్పుడు అంతకంటే ఏం కావాలి చెప్పండి? నేను సంపాదిస్తున్నానన్న అహంకారంతో బాధ్యతలను విస్మరించి నెగిటివ్ ఆలోచనా ధోరణి ఉన్న మహిళ జీవితంలో విజేత కావటం చాలా కష్టం.

కానీ ఒక్క విషయం మాత్రం అందరూ ఒప్పుకోవాలి. కుటుంబ ప్రగతికి, మనుగడకు, సుఖ సంతోషాలకు మూలం స్త్రీనే. మహిళే పునాది రాయని సమాజం గుర్తించాలి. ఇదే నిజం. ఇదే శ్రేయస్కరం. ఇంటా బయటా రెండువైపులా బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తుంది కనుక మహిళ ఎప్పుడూ ఆదర్శమూర్తే! ●

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

జీరో సైజ్‌పై పెరుగుతున్న క్రేజ్

మనిషి అందంగా కనిపించడానికి సమతుల ఆహారం ఎంతో అవసరం. కానీ కొద్దిమంది నాజూకుగా తయారయ్యే ప్రయత్నంలో ఆహారపానీయాలు తీసుకోడానికి సైతం వెనకడుగు వేస్తున్నారు. దీంతో వారు కొత్త సమస్యలను సృష్టించుకుంటున్నారు

'టషన్' సినిమాలో కరీనా తన బరువును జీరో సైజ్‌కి తగ్గించుకోడంతో ఆ సినిమా చూసిన ప్రేక్షకులతోపాటు మిగతా వారికి సైతం తాము 'జీరో సైజ్'గా మారిపోవాలన్న ఆలోచన పెరిగిపోయింది.

అయితే ఢిల్లీ హైకోర్టు జీరో సైజ్‌కి వ్యతిరేకంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది. హైకోర్టే కాదు భారతదేశంలో ఉన్న చాలామంది ఎవరూ ఈ విషయాన్ని సమర్థించడం లేదు.

సాధారణంగా మూడు లేదా నాలుగు సైజు మహిళలు భారతదేశంలో ఆరోగ్యవంతమైన అందమైన అమ్మాయిలుగా భావించేవారు. సన్నగా ఉండడం కంటే ఆరోగ్యంగా ఉండడం గొప్ప విషయం.

దీనికి ఒక ఉదాహరణ చెప్పుకోవచ్చు. ఒకసారి ఒక ఓవర్ వెయిట్ ఎయిర్ హోస్టేస్‌ను విమానం నుంచి కిందికి దింపివేసారు. ఈ సందర్భంలో కోర్టు 20 కిలోల ఓవర్ వెయిట్ ఉన్న ఎయిర్ హోస్టేస్‌ను విమానం నుండి ఎలా దింపెయ్యగలరు? అని ప్రశ్నించింది.

ఢిల్లీ హైకోర్టు ఈ తీర్పును 2006 మే 4న వెలువరించింది. ఇప్పుడు ఢిల్లీ హై కోర్టు ఈవిషయంపై పునరాలోచన చేస్తోంది. ఎయిర్ హోస్టేస్‌కి ఏ సైజు తగినది అనే విషయం గురించి ఆలోచిస్తోంది.

అయితే తీసుకునే నిర్ణయం ప్రభావం ఫ్యాషన్, వైద్య ప్రపంచంతోపాటు సమాజంపై కూడా పడుతుంది. చాలామంది మోడల్స్ జీరో సైజ్ ప్రయత్నాల్లో పడి తమ ప్రాణాలు కోల్పోయారని కొన్ని సర్వే లెక్కలు చెబుతున్నాయి.

ఉదాహరణకు ఇజెల్ రామోస్ కేవలం ఆకులు తింటూ కోక్ తాగుతూ ఉండేది. ఆమె 22 ఏళ్ల వయసులోనే గుండెపోటుతో చనిపోయింది. బ్రెజిల్ మోడల్ అనాకెరోలినా యాపిల్ పళ్లు, టమాటాలు తింటూ గడిపేది. దాంతో క్రమంగా ఆమెలో బలం తగ్గి నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతిన్నది.

ఒక ఆరోగ్యవంతమైన స్త్రీకి రోజులో 2,000 కేలరీలు అవసరమవుతాయి. కానీ సన్నబడాలన్న ఆశతో అమ్మాయిలు 800 కేలరీలు కంటే తక్కువతోనే గడిపే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. సన్నగా ఉండాలన్న కోరిక కారణంగా వారి శరీరంలో కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం ఏర్పడుతుంది.

అవసరానికి మించి తిని వాంతులు చేసుకోవడం, శరీరంలో నుంచి కొవ్వును తొలగించుకోవడం, ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం, ఆహారం మానేయడం, ఎక్కువ వ్యాయామం లాంటివి అమలు చేస్తూ పైకి మాత్రం యోగ, ఏరోబిక్స్ లాంటివి చేస్తున్నామని చెబుతుంటారు.

క్రేజీగా మారిన ఈ జీరో సైజును గర్హించాల్సిన అవసరం ఉంది. యువతలో ఈ సైజు పాపులర్ అయితే భావితరం ప్రమాదంలో పడిపోతుంది. బరువు తగ్గించుకోవడం ఏమంత కష్టమైన పని కాదు. ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని కొన్ని పద్ధతులతో అధిక బరువు తొలగించుకుని బ్యాలెన్స్ చేసుకోవచ్చు.

ద ఎటంకిస్ డైట్

ఎటంకిస్ డైట్ కార్బోహైడ్రేట్స్ డైట్. ఈ డైట్‌లో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండవు. ఈ లోపాన్ని ఫ్యాట్, ప్రొటీన్ ఇన్‌టేక్ పూరిస్తుంది. ఇలా చేయడానికి కారణం మన భోజనంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ శాతం అవసరం కంటే ఎక్కువ ఉండడం. అయితే ఈ అదనపు కార్బోలు మన శరీరంలో కొవ్వు రూపంలో పోగవుతాయి. ఇలా జరగకూడదు.

దాంతో ఎప్పుడైనా హై ఫ్యాట్ డైట్ తీసుకోవలసి వస్తే అందులో కేలరీలు తక్కువ మోతాదులో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ఎటంకిస్ డైట్ ప్రకారం తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారం ప్రతి రోజూ 25 గ్రాముల కంటే తక్కువ తీసుకుంటే దాదాపు 48 గంటల తర్వాత మన కండరాలలో చేరిన గ్లయికోజెన్ క్రమంగా తగ్గడం మొదలవుతుంది. అప్పుడు మన శరీరం శక్తి కోసం కొవ్వును ఉపయోగించడం మొదలుపెడుతుంది. దాంతో మన బరువు వేగంగా తగ్గుతుంది.

ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- సాధ్యమైనంత ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇది ప్రతి రోజూ సుమారు 60 గ్రా॥ నుంచి 85 గ్రా॥ ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- కార్బోహైడ్రేట్స్ ప్రతి రోజూ 0.30 గ్రాములు ఉండాలి.
- బంగాళాదుంప, వరి అన్నం, బ్రెడ్, ధాన్యం, చక్కెర, పాప్‌కార్న్‌లు లాంటివి తీసుకోకూడదు.
- కూరగాయల్లో క్యాబేజీ లాంటివి తప్పనిసరిగా చేర్చాలి. పళ్లు తినాలి. యాపిల్, కర్జూరం లాంటి పళ్లు ఉదయం అల్పాహారంలో తీసుకోవాలి. వాటితోపాటు నట్స్, ఆలివ్ తీసుకోవాలి.

ఈ డైట్‌తో ఎంత లాభం?

వీటితో శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ శాతం తగ్గుతుంది. ఫైబర్ శాతం ఎంత ఉన్నా ఏమీ తేడా అనిపించదు. ఫైబర్‌తో శరీరానికి ఎలాంటి నష్టం కలగదు. రక్తంలో షుగర్ పెరగదు. ఈ డైట్‌తో మీరు మీ బరువును వీలైనంత త్వరగా ఎలాంటి



హాని జరగకుండా తగ్గించుకోవచ్చును.

ఎక్స్‌పర్ట్స్ ఏమంటున్నారు?

కొంతమంది నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇది అనారోగ్యకరమైన డైట్. తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్ అంటే తక్కువ ఫైబర్ తీసుకోవడం శరీరానికి హాని కలిగించేదే అవుతుంది. అలాగే సాచ్యురేటెడ్ ఫాట్ తీసుకుంటే హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు, కాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

శరీరంలో కాలరీలు, ఫాట్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్నవారికి ఈ డైట్ అత్యుత్తమమైనది. ఈ డైట్‌తో మీరు తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ బరువు తగ్గించుకోగలుగుతారు. కాబట్టి ఎక్కువకాలంపాటు ఈ డైట్‌ను తీసుకోకూడదు. మీరు ఈ డైట్ తీసుకునేటప్పుడు మీ డైటీషియన్ సలహా తీసుకోవడం మరచిపోకూడదు.

బరువుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి

గర్భవతులైన స్త్రీలు తమ బరువు విషయంలో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎక్కువ బరువు ఉంటే అది కొన్ని సమస్యలకు కారణమౌతుంది. అలాగే తక్కువ బరువు ఉన్నా అది తల్లీ పిల్లల ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారవచ్చు. గర్భవతుల బరువులో సమతౌల్యం లేకుంటే ఉంటే అది తల్లీ, పిల్లలు ఇద్దరికీ సమస్యగా పరిణమిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ విషయంలో పూర్తిగా కార్బోహైడ్రేట్స్‌ను తీసుకోవడం మానేసి ఆ వెలితిని ప్రొటీన్లతో పూరించాలి.

తల్లి బరువు పెరుగుదల కారణంగా ప్రసవ సమయంలో బిడ్డ జన్మించడానికి ఇబ్బందులు ఎదురవడం, శిశుజననం తర్వాత రకరకాల వికారాలు, అనారోగ్యం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఒక్కోసారి దీని కారణంగా గర్భవతులకు సాధారణ ప్రసవం జరిగే వీలు లేకుండా పోతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో డాక్టర్లు సిజేరియన్‌పై ఆధారపడతారు.

బరువు పెరుగుదల కారణంగా గర్భవతుల్లో మధుమేహ సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. తల్లికి వచ్చిన ఈ వ్యాధితో గర్భస్థ శిశువుకూ హాని జరగవచ్చు. గర్భవతులైన స్త్రీలలో పెరుగుతున్న మరణాల శాతం మొత్తం ప్రపంచాన్నే దిగ్భ్రాంతి పరిచేలా ఉంది. ఈ మరణాల నియంత్రణ కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు రకాల కార్యక్రమాలు రూపొందించడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

గర్భవతులైన స్త్రీలు తమ బరువును సమతౌల్యంగా ఉంచుకోవాలని డాక్టర్లు హితవు చెబుతున్నారు. బరువు పెరిగితే తల్లీ బిడ్డలపై పడే దుష్ప్రభావాలను వీరు వెలుగులోకి తీసుకువస్తున్నారు. ●

● మోనాలీ



'సింగిల్ పేరెంట్'పై పెరుగుతున్న ఆసక్తి

ఒకప్పుడు అనాధలైన రెండు నుండి ఐదేళ్ల పిల్లల్ని పిల్లలు లేని దంపతులకు దత్తత ఇవ్వాలంటే ఎవరూ ముందుకు రాకపోయేవారు. కానీ సింగిల్ పేరెంట్‌గా ఉండాలనే కోరిక ఈ పనిని సులభతరం చేసింది

తమకు పిల్లలు కలగకపోయినా అమ్మా, నాన్న అని పిలిపించుకోవాలనే తపనతో ఓ బిడ్డను దత్తత చేసుకున్న దంపతులు ఎందరో ఉంటారు. కానీ ప్రస్తుతం అవివాహిత మహిళలుసైతం పిల్లలను దత్తత తీసుకుంటున్నారు. మహాభారతంలో సూర్యుణ్ణి ఉపాసించి బిడ్డకు తల్లి అయిన కుంతి తను కన్య కావడంతో ఆ ఆనందాన్ని ఇతరులతో పంచుకునే ధైర్యం చెయ్యలేకపోయింది. ఆ రోజుల్లో అది తప్పుగా పరిగణించేవారు.

కానీ ఇప్పుడు సింగిల్ పేరెంట్‌గానే అయినా ఓ బిడ్డకు తల్లి కావాలనే తపనతో సూర్యుణ్ణి ఉపాసించకపోయినా, బిడ్డను దత్తత తీసుకుని ఎంతోమంది మహిళలు తల్లులుగా మారుతున్నారు. పెద్ద పట్టణాలలో వయసు పెరిగిన కారణంగానో, కెరీర్ కారణంగానో లేదా తమ మనసుకు నచ్చిన వరుడు లభించని కారణంగానో పెళ్లి మాటెత్తని స్త్రీల సంఖ్య రోజు రోజుకీ పెరుగుతూ వస్తోంది. కానీ వారిలో మాతృత్వ భావనలు మాత్రం ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. సింగిల్ పేరెంట్‌గా బిడ్డను సాకాలన్న కోరిక ఎక్కువ కావడానికి ఇదే అసలైన కారణం. ఇలాంటి స్త్రీలు బిడ్డను దత్తత తీసుకుని మాతృత్వంలోని ఆనందాన్ని ఆస్వాదించడంతో పాటు తమ ఒంటరితనాన్ని దూరం చేసుకుని తమ భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించుకోగలుగుతున్నారు. మన దేశ రాజధాని ఢిల్లీతోపాటు ఇతర పెద్ద పట్టణాలలో బిడ్డలను దత్తతకిచ్చే సంస్థలు ఎన్నో పుట్టుకొచ్చాయి. ఢిల్లీ ప్రభుత్వం అనుమతి పొందిన ఈ సంస్థలు విదేశాల్లో నివసించే దంపతులకు సైతం బిడ్డలను దత్తతకిస్తున్నాయి. ఇలాంటి సంస్థలలో బాలకళ్యాణ్ పరిషత్తు వారి 'పాలన' ఒకటి.

ధైర్యంగా ముందడుగు

గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా అవివాహిత మహిళలు బిడ్డలను దత్తత తీసుకోవడం బాగా పెరిగిపోయిందని 'పాలన' సంస్థ ప్రతినిధులు తెలియచేస్తున్నారు. గతంలో 5-6 సంవత్సరాలకు ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు ఇలా దత్తత తీసుకునే వారని, కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి మారిందని, అవివాహిత స్త్రీలు బిడ్డను దత్తత తీసుకోవడానికి పోటీ పడుతున్నారని వీరు చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఏడాదికి 5-6 దత్తత కేసులు వస్తున్నాయని వీరు చెప్పారు.

గతంలో అవివాహిత మహిళలు బిడ్డలను దత్తత తీసుకోడాన్ని సమాజం నిరసించేది. కానీ ప్రస్తుతం ఆ సమాజమే దీనిని ఆమోదిస్తున్నట్టుగా కనబడుతోంది. దీనికి ఒక గొప్ప ఉదాహరణ సుస్మితాసేన్.

సుస్మిత అవివాహితే అయినప్పటికీ ఆమె ఒక అనాథ బిడ్డను దత్తత తీసుకుని ఆ పాపకు తల్లిగా మారి పెంచుకుంటోంది. సుస్మిత తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం ఎంతగా సంచలనం

సృష్టించిందంటే మీడియా ఆమె గురించి రకరకాలుగా ప్రచారం చేసింది. దాంతో ఆమె సినీ జీవితంపై కూడా ఇది ప్రభావాన్ని చూపించింది. కానీ ఇప్పుడు అంతా నార్మల్ అయిపోయింది. సుస్మితకు మాతృత్వంలోని ఆనందం లభించింది. అనాథ అయిన ఆ పాపకూ తల్లిప్రేమ లభించింది.

సుస్మిత మాత్రమే కాదు, రాజకీయాల్లో ఉన్న వారిని కూడా ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి జయలలిత తన దత్త పుత్రుడి పెళ్లి అత్యంత ఆడంబరంగా జరిపించి సింగిల్ పేరెంట్‌గా జీవించాలన్న కోరిక ఉన్న అవివాహిత మహిళల్లో ధైర్యాన్ని పెంపొందించింది.

జయలలిత అవివాహితే అయినప్పటికీ తన రాజకీయ భవిష్యత్తును పణంగా పెట్టి ఒక బిడ్డను దత్తత తీసుకుంది. అలాగే ఒకప్పటి మన భారత ప్రధాని అయిన అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి దత్త పుత్రిక మనందరికీ పరిచయమే.

విధవల ముందడుగు

గుజరాత్‌లో భూకంపం కారణంగా అనాథలుగా మారిన పిల్లల దత్తత విషయమై వార్తాపత్రికలన్నీ వరుస కథనాలుగా అచ్చువేసాయి. ఆ వార్తల ప్రేరణతో ఆ బాలల్ని దత్తత తీసుకోడానికి ఎంతోమంది ముందుకొచ్చారు. ఈ పిల్లల్ని దత్తత తీసుకోడానికి కేవలం పిల్లలు లేని దంపతులే కాదు ఉన్నత కుటుంబాలకు చెందిన విధవలు కూడా ముందుకు వచ్చారు. తమ ఒంటరితనాన్ని దూరం చేసుకునేందుకు వీరంతా పిల్లల్ని దత్తత తీసుకోడానికి నిర్ణయించుకున్నారు.

ఇటీవల మహిళల్లో వృత్తిలో అంకితభావం, రాజీ పడి జీవితాన్ని కొనసాగించవలసి వస్తుందేమోనన్న భయం, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం, అస్తిత్వాన్ని కాపాడుకోవాలనే తపన ఎక్కువ అవుతున్నట్లు పరిశీలకులు, సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. దాంతో చాలామంది స్త్రీలు పెళ్లి మాట ఎత్తడం మానేసారు. కానీ వారు మాత్రం మాతృత్వంలోని ఆనందం అనుభవించాలని తపన పడుతున్నారు.

ఈ కారణంగా సింగిల్ పేరెంట్ ట్రెండ్ నానాటికీ పెరిగిపోతోంది. మహిళల్లో చాలామంది పెళ్లి చేసుకోకుండానే మాతృత్వంలోని ఆనందాన్ని పొందాలనే తాపత్రయంతో బిడ్డను పెంచుకుంటున్నారు.

మరో ముఖ్య కారణం కూడా ఉంది. విద్యావంతులై, ఆర్థికంగా తమ కాళ్లపై తాము నిలబడి ఉండడంతో బిడ్డను పెంచి పెద్ద చెయ్యడం ఒక సమస్య కాదని ఆ బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వర్తించగలమని వారు నమ్ముతున్నారు. ఉద్యోగం చేసే మహిళలు అన్ని విషయాల్లోనూ దృఢంగా ఉంటారని మనోవైజ్ఞానికులు తెలియచేస్తున్నారు. ఎప్పుడూ బిజీగా ఉంటూ నిత్యం ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంతో విసిగిపోయిన వారు ఒక ఆలంబన కోరుకునే దిశగా వెళుతున్నారని దీంతో వారు దత్తతవైపు మొగ్గు చూపిస్తున్నారని మనోవైజ్ఞానికుల భావన.

పనిలో ఎక్కువ ఒత్తిడి, మానసిక ఒత్తిడి లాంటి వాటితో సతమతమయ్యే మహిళలు బిడ్డను పెంచుకుని ఆనందాన్ని పొందడంతోపాటు చక్కని ఆరోగ్యాన్ని స్వంతం చేసుకోగలుగుతున్నారు. తమదైన రంగంలో విజయ శిఖరాలను అధిరోహించగలుగుతున్నారు.

పెరుగుతున్న క్రేజ్

బిడ్డల్ని దత్తత తీసుకునేవారిలో బిజినెస్ ఉమెన్, డాక్టర్స్, యాక్టర్స్, లాయర్స్, పోలీస్ సిబ్బంది, ఐటి రంగానికి చెందినవాళ్లు ఇలా పలు రంగాలకు చెందిన మహిళలు ఉన్నారు. నిజానికి ఉన్నత పదవులను అలంకరించిన మహిళలు, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం కలిగి ఉన్న స్త్రీలు బిడ్డను దత్తత తీసుకోవడం అంత సులభమైన విషయమేమీ కాదు. సింగిల్ పేరెంట్ ఇష్యూ చాలా సున్నితమైనదని వెల్ఫేర్ హోమ్ చిల్డ్రన్' సంస్థ నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు. బిడ్డను దత్తత తీసుకునేది ఒక అవివాహిత మహిళ కావడంతో ఆ బిడ్డ భవిష్యత్తు గురించి ఒకటి రెండుసార్లు ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది. బిడ్డ భవిష్యత్తు దృష్ట్యా దత్తతకు ముందు ఆ మహిళ ఆర్థిక స్థితిగతులు, కుటుంబసభ్యుల సహకారం, ఆమెలోని మానసిక స్థయిర్యం జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూడాల్సి ఉంటుంది.

బిడ్డను దత్తత తీసుకున్నాక ఆమెకు పెళ్లి చేసుకోవాలనే కోరిక కలిగితే ఆ బిడ్డ భవిష్యత్తు అంధకారమైపోతుంది. భవిష్యత్తులో బిడ్డకు ఆమెతో ఉన్న అనుబంధాన్ని గురించి లేవనెత్తిన ప్రశ్నలకు స్వయంగా ఆ బిడ్డే సమాధానాన్ని వెతుక్కోవలసి వస్తుంది. అలాగే బిడ్డను దత్తత తీసుకున్న మహిళ ఇలాంటి ప్రశ్నలకు తగిన జవాబు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. నా తండ్రి ఎవరు? నన్ను ఎక్కడ నుంచి తీసుకువచ్చావు? లాంటి బిడ్డ అడిగే ప్రశ్నలకూ జవాబు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. స్కూల్లో చేర్పించేటప్పుడుసైతం ఎదురుకాబోయే సమస్యలను ఆమె ధైర్యంగా ఎదుర్కోగలగాలి. ఇవన్నీ అధిగమించలేకపోతే దత్తత తీసుకున్న బిడ్డ భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుంది.

సమాజంతో పనిలేదు

సింగిల్ పేరెంట్‌గా ఉండాలనుకునే స్త్రీలు సాధారణంగా 1 లేక 2 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్న పసివారిని పెంచుకోడానికే ఆసక్తి కనపరుస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇంత చిన్న వయసు పిల్లలను పెంచడం ఎంతో బాధ్యతతో కూడుకున్న వ్యవహారం. అందుకే పిల్లల్ని దత్తత ఇచ్చే సంస్థలు కొద్దిగా పెద్ద వయసు ఉన్న శిశువులనే పెంచుకోమని సలహా ఇస్తుంటాయి. ఈ సంస్థలు ఒక తల్లి నెరవేర్చాల్సిన బాధ్యతలను వారికి తెలియచెయ్యడమే కాదు పిల్లల పెంపకానికి ఎంతో ఉపయోగపడే టిప్స్ తెలియచేస్తుంటాయి.

గతంలో కెరీర్ విషయంలో బిజీగా ఉండే దంపతులు, వయసు పైబడ్డ కారణంగా పిల్లలు కలగనివారు లేదా పిల్లల్ని వద్దని అనుకున్న దంపతులు బిడ్డల్ని దత్తత తీసుకుని పెంచుకునేవారు.

సమాజశ్రేయస్సు కొరకు తపించే వారిలో కొందరు తాము పిల్లల్ని కనడం మాని అనాథ పిల్లల్ని దత్తత తీసుకుంటే మరికొంతమంది ఒక్క బిడ్డను మాత్రం కని మరో బిడ్డను దత్తత తీసుకుని ఒకరిద్దరు బిడ్డలకైనా తల్లిదండ్రుల ప్రేమను అందించగలుగు తున్నామని సంతోషించేవారు.

కానీ ఇప్పుడు అవివాహితలు భర్తను కోల్పోయి విధవలైన వారు కూడా సమాజం ఆక్షేపణలను ఏమాత్రం లక్ష్య పెట్టకుండా పిల్లల్ని దత్తత చేసుకుంటున్నారు. ●





అత్తగారికి, కొత్త కోడలికి సయోధ్య కుదిరేదెలా?

ఎప్పటిలాగే ఆ రోజు హరీష్ ఇంట్లో గొడవ జరుగుతోంది. దీంతో హరీష్ ఇంట్లో ఒక మూల కూర్చొని ముఖంపై పేపరు కప్పుకున్నాడు. ఆమె తల్లి డ్రాయింగ్ రూంలో కూర్చొని కోడలు మీద అరుస్తోంది. కోడలు వంటింట్లో పనిచేస్తూ మధ్యమధ్యలో బయటికి వస్తూ అత్తగారిపై వ్యంగ్య బాణాలు సంధిస్తూ అగ్నికి ఆజ్యం పోస్తోంది.

'నేను చెప్పాను కదా! పప్పులో నువ్వే ఉప్పు వేసావు. నేను దానిని గ్రహించి సరిచేసి వస్తున్నాను' అని అత్తగారు అరుస్తోంది.

'అత్తయ్యా కొంచెం కళ్ల జోడును మార్చుకుని చూడండి. పప్పుతోపాటు కోడలు కూడా మీకు సరిగ్గా కనిపిస్తుంది'

'చూడు హరీష్ నీ భార్య ఎలా మాట్లాడుతోందో? కొంచెం కూడా మర్యాద లేదు'

హరీష్ ఏమీ చెప్పలేక అటు తల్లి, ఇటు భార్య మధ్యన నలిగిపోతున్నాడు.

తల్లి, భార్య ఇద్దరూ అతనికి ముఖ్యమైనవారే! దీంతో అతను ఎవరిని సమర్థించగలడు? మరెవరిని తప్పు పట్టగలడు? కేవలం మౌనం వహించడం మాత్రమే దీనికి సమాధానంగా అతనికి తోస్తుంది.

ఒక్కోసారి ఈ విషయంలో హరీష్ ఇబ్బందుల్లో పడిపోతుంటాడు. ఆ ఇబ్బందులను మరిచిపోడానికి అతను ఎక్కువ సమయం బయట గడిపేందుకు ఇష్టపడతాడు. అతను ఇంటికి రాగానే భార్య, తల్లి ఇద్దరూ తమ వాదనలను వినిపిస్తూ విసిగిస్తుంటారు.

తల్లి ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు కోడలు చేసిన పనుల్లో తప్పు పట్టి వాటిని బయట పడేసేందుకు వేచి చూస్తూ కూర్చుంటుంది. భార్య కూడా అత్తగారి సాధింపులను భర్తకు వినిపించేందుకు సిద్ధమౌతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో హరీష్ గట్టిగా అరవాలనో లేదా అక్కడి నుంచి త్వరగా పారిపోవాలనో అనుకుంటాడు.

ఇది ఇంటింటి కథ

ఇది ఒక ఇంటి కథ మాత్రమే కాదు. ప్రతి నాలుగో ఇంటిలో ఇటువంటి కథే వినిపిస్తుంది. అత్తగారికి కోడలిని ఇబ్బందుల్లో పెట్టడంలోనూ, కోడలికి అత్తగారిపై అరవడంలోనూ ఆనందం ఉంటుంది అంటుంటారు.

అత్తగారు చేసే పప్పులో కోడలు ఉప్పు వేయడం, అత్తగారు స్నానం చేసే నీటిలో మరుగునీరు పోయడం, కళ్లద్దాలు దాచడం లాంటివి చేస్తుంటారు. దీంతో అత్తగారు కళ్లద్దాల గురించి వెతుక్కుంటుంటే కోడలికి అదొక వినోదంగా అనిపిస్తుంది. అత్తగారికి ఏ విషయాలు ఇష్టం ఉండవో వాటినే చేస్తూ ఆమెను కోడలు ఉడికిస్తుంటుంది.

ఒక యాడ్ ఏజెన్సీలో పనిచేస్తున్న ప్రగతి సంగతే తీసుకుందాం! ఆమె అత్తగారిని ఒక బికారి మాదిరిగా చూస్తూ ఆమెను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటుంది. ప్రగతి ప్రతి విషయంలోనూ తన అత్తగారిని వేధిస్తుంటుంది. ముష్టివాళ్లకు అందించినట్లుగా బట్టలను, వస్తువులను అత్తగారికి ఇస్తుంటుంది.

ఒక ప్రైవేట్ స్కూల్లో పనిచేస్తున్న అనిత కూడా ఈ విషయంలో ఏమీ తీసిపోలేదు. తన అత్తగారిని ఎప్పుడు ఎలా ఇబ్బంది పెట్టాలా అని ఆలోచిస్తుంటుంది. దానికోసం కొత్త కొత్త పద్ధతులను అనుసరిస్తుంటుంది. ఒక్కోసారి హెచ్చు స్థాయిలో మ్యూజిక్ పెడుతుంది లేదా స్నేహితులను పిలిచి గంటల తరబడి బాతాఖానీ పెడుతుంది. అలాగే జీన్స్ వేసుకోవడం, ఆమ్లెట్‌ను ఆమె ఎదురుగా తయారుచేయడం లాంటివి పనులు చేస్తుంటుంది.

దీంతో అత్తగారు కూడా తానేమీ తక్కువ కాదంటూ కోడలిని సాధిస్తుంటుంది. అసలు విషయానికి మరికొన్ని జత చేసి ఉప్పు కారం

అత్తగారు ఏం చేయాలి?

- కోడలిని తన కూతురులాగే భావించి అంతటి ప్రేమను పంచాలి. ఆమె తన తల్లి దండ్రులను వదిలి వచ్చిందన్న విషయం గ్రహించాలి. ఆమెకు ప్రతి విషయంలోనూ సహకారం అందిస్తూ భరోసా ఇవ్వాలి.
- నిత్యం కోడలిని నిందించడం తగదు. ఆమె పనుల్లో తప్పులు వెదకడానికి బదులు ఆమెకు ప్రేమతో విషయం అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి.
- మీకు అప్రియంగా అనిపించిన పనులను ఆమె చేసినప్పుడు, శాంతియుతంగా మీరేమనుకుంటున్నారో చెప్పండి.
- మీ అబ్బాయితో కోడలు గురించి చెడుగా చెప్పకండి. అదే సమయంలో ప్రశంసించండి.
  తర్వాత నిజంగా ఆమె ప్రశంసలు పొందేరీతిలో ఆమె ప్రవర్తించడాన్ని మీరే చూస్తారు.
- కోడలిని అస్తమానం సాధించడం మానేయండి.
- కోడలు తల్లిదండ్రులను, కుటుంబసభ్యుల గురించి చెడుగా మాట్లాడకండి.
- కోడలిని మీ కుటుంబంలోని భాగస్తురాలిగానే భావించండి. ఆమెకు ఇంటితోపాటు మనసులోనూ స్థానం ఇవ్వండి.
- ఆమెను ఇంటిలోని ముఖ్యవిషయాల నిర్వహణలో భాగస్వామిని చేయండి.
- అప్పుడప్పుడైనా కోడలి ఇష్టాయిష్టాలను స్వీకరించడం నేర్చుకోండి. అంతేకానీ ఆమెను వేరు చేసి చూడకండి.
  దీంతో మీ స్థానమేమీ తగ్గిపోదు. పైగా కోడలి మనసులో మీకు ఉన్నత స్థానం లభిస్తుంది.
- కోడలిపై ప్రతీకార భావనతో మెలగకండి.

కలిపి తగాదా సృష్టిస్తుంది. అలాగే కోడలు గురించి కొడుకుకు లేనిపోనివి చెబుతుంటుంది.

ఇలాంటి విషయాలు హాస్యాస్పదంగా ఉంటాయి. బయట అతిథులు తలుపులు కొడుతుంటే చాలు లోపల అత్తా - కోడళ్ల మధ్య నువ్వంటే నువ్వనే వాదన వినడం చాలామందికి అనుభవమే.

చెడుకు దూరంగా ఉండండి

అనిత ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'నాకు అత్తగారిని ఇబ్బంది పెట్టాలన్న ఆలోచన ఏం లేదు. కానీ ఆమె నా గురించి మావారి దగ్గర చెడుగా చెబుతుంటుంది. అందుకే నాకు కోపం వస్తుంటుంది'అని చెప్పింది.

మనిషి తన గురించి చెడుగా ప్రస్తావించడాన్ని జీర్ణించుకోలేడని మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. ఇలాంటి సందర్భంలోనే ఎదుటివారిని విరోధులుగా పరిగణిస్తారు. దీంతో తిరగబడి వారికి సమాధాన మిస్తుంటారు. అందుకే అనిత ఇలా ప్రవర్తిస్తుంటుంది.

మరోవైపు అత్తగారు మొదటి నుంచీ తన కోడలిపై అనుమానాన్ని వ్యక్తం చేస్తూనే ఉంటుంది. ఆమె రాగానే సంశయ బాణాలను సంధిస్తూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి కోడలు కోపాన్ని గ్రహించి అత్తగారు మిన్నకుండిపోయినా చాలా సందర్భాల్లో తనదే పైచేయి అనిపించుకుంటుంది.

'నా కొడుకుకు ఏదో మహత్యం చూపించి కోడలు ఇంటిని తన గుప్పిట్లోకి లాక్కుంటోంది' అని ఆమె ఎన్నోసార్లు అనుకుంటుంది. ఈ కారణంగానే కోడలు చేసే ప్రతీ పనికి ఆమె గెంతులేస్తూ ఉంటుంది. దీంతో అత్తగారి అర్థం లేని మాటలు, కోడలు వ్యర్థ ప్రేలాపనలు అలా కొనసాగుతుంటాయి.

కోడలు చేసే ప్రతి పనిలో అత్తగారు తల దూరుస్తుంది. అలాగే కోడలు అత్తగారి ప్రతి మాటను ఖండిస్తూ మాటకు మాట చెబుతుంది. దీంతో ఇద్దరి మధ్య తగాదా పెరిగిపోతుంటుంది. మరి వీరిద్దరి మధ్య గొడవలు సమసిపోవాలంటే ఎలా వ్యవహరించాలి?

కోడలు ఏం చేయాలి?

- అత్తగారి ఇష్టాయిష్టాలను గౌరవించాలి. ఆమె ఇంటికి పెద్దదిక్కులాంటిది. మీరు ఆమెకు తగిన రీతిలో గౌరవాన్ని అందిస్తే ఆమె నుంచి మీకు ప్రేమ లభిస్తుంది.
- ప్రతిసారీ అత్తగారి మాటను ఖండించకండి. ఆమె ఏమి చెబుతోందో శ్రద్ధగా వినండి.
- అత్తగారి స్నేహితులను ఆదరించండి.
- అత్తగారి నుంచి వంటలకు సంబంధించిన సలహాలు తీసుకోండి. ఆమె చేసే వంటలపై మీ అభిరుచిని వ్యక్తం చేయండి.
- భర్తతో షాపింగ్‌కు వెళ్ళినప్పుడు అత్తగారిని కూడా గుర్తుపెట్టుకోండి. ఆమె కోసం ఏదో ఒక వస్తువును కొనుగోలు చేయండి.
- ఆమెతో వాదనకు బదులు ఆదరణ, సహకారం అందించండి. మీ అమ్మగారికి ఏ విధంగా గౌరవాన్ని అందిస్తారో అదే విధంగా ఆమెను చూసుకోండి. తగాదా పడడానికి బదులు మీ మంచి వ్యవహారశైలితో అత్తగారి హృదయంలో ప్రముఖస్థానాన్ని సంపాదించుకోగలుగుతారు.

ఆలోచనల్లో మార్పు రావాలి

ఈ పరిస్థితి నుండి బయటపడాలంటే అత్తా, కోడళ్ల ఆలోచనా సరళిలో మార్పు రావాలి. ఈ విషయాన్ని 64 సంవత్సరాల రమాదేవి ప్రస్తావిస్తూ 'నాకు ఎంతో అవసరమనిపించినప్పుడు మాత్రమే కొడుకు, కోడలితో మాట్లాడతాను. నాకున్న సమయంలో నేను ఎక్కువ భాగం పుస్తకాలు చదవడంలోనూ, పిల్లలతో ఆడుకుంటూ గడుపుతాను. నా కోడలు ఇంటిని ఎంతోచక్కగా దిద్దుకుంటుంది. ఈ విషయంలో నేను కల్పించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు' అని చెప్పింది.

నేను అన్న అహంకారం, పరాయిది అన్నభావం కారణంగా కోడలు కూతురుతో సమానమని భావించడం లేదు. కోడలు ఇంకొక ఇంటి నుంచి వచ్చిందనే ఆలోచన అత్తగారికి రావడం లేదు.

'మోసపూరితంగా ఏ పనీ చేయలేం', 'ఆమెకేమీరాదు', 'అమ్మా నాన్నలు ఏమీ నేర్పించి ఉండరు', 'సరిగ్గా మాట్లాడడం కూడా చేతకాదు' ఇలాంటి అభిప్రాయాలను అత్తగారు కోడలిపై రుద్దుతూ ఉంటుంది.

అలాగే కోడలు దృష్టి కూడా మరోవిధంగా ఉంటుంది. అత్తగారిని మించిన చెడ్డ వ్యక్తి ఎవరూ ఈ ప్రపంచంలో లేరని అనుకుంటుంది. అత్తగారు తన స్వేచ్ఛను హరిస్తుందని, ప్రతీ విషయాన్ని తప్పు పడుతుందని, కొడుకు చెవిలో అన్ని విషయాలు ఊదుతుందని, ప్రతి విషయంలోనూ విభేదిస్తుంటుందని భావిస్తూ రకరకాలుగా ఊహించుకుంటుంది.

ఇలాంటి పరిస్థితి చివరికి ఎటు వైపునకు దారి తీస్తుందో అన్న ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. దీంతో ఇంటికి శోభ చేకూరుతుందా? మనసుకు శాంతి కలుగుతుందా? బంధువర్గంలో గౌరవం ఉంటుందా? అని ప్రశ్నించుకుంటే 'నో' అని జవాబు చెప్పక తప్పదు. కాబట్టి అత్తగారైనా, కోడలైనాసరే తమ ఆలోచనావిధానంలో తమ భావావేశంలో మార్పు తీసుకురాగలిగితే కుటుంబంలో ఆనందాల హరివిల్లును ఆవిష్కరించవచ్చు. ●



సీక్వెన్స్, పువ్వులతో అలంకరించిన
టాప్ మ్యాచింగ్ యాక్సరీస్‌తో
ఎంతో చక్కగా ఒదిగిపోయింది.



చూపుల్లో కవ్వింత

పెద్ద గేరాతో ఉన్న స్కర్ట్‌పై నడుముకు ఉన్న కోర్‌సెట్ చూసేవారి మదిని దోచకుండా ఉండలేదు.



అంబ్రెల్లా కట్ స్కర్ట్‌తో
అందమైన నగలు
మదిని దోచేస్తున్నాయి.





ఫ్యాషనబుల్ హెయిర్ యాక్ససరీస్



నల్లని కురులను అలంకరించుకోడానికి మీకిప్పుడు కావాలి స్టయిలిష్ హెయిర్ డూ యాక్ససరీస్. మల్టీ కలర్డ్ స్టోన్స్‌తో డెకొరేట్ చేసిన హెయిర్ క్లిప్, జూడాపిన్, ఫవర్స్ లాంటి వాటితో జడవేసుకుని లేదా విరబోసుకుని చూడండి. ఎప్పుడైనా, ఏ సంద ర్భంలోనైనా మీ కేశాలకు ఇవి ఎంతో అందాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. ●



అందరి చూపు మీ వైపే...

మెరుపు, అందం కలబోసి వినూత్న రీతిలో సుందరాగి అందానికి సొబగులు అద్దారు. ఈ మోడర్న్ డిజైనర్ కలెక్షన్ నగలను పెళ్లి, పండుగల్లాంటి ప్రతి చిరస్మరణీయ సందర్భాల్లో ధరించి నలుగురిలో మీరు ఒక కేంద్ర బిందువుగా మారండి.









● నీతూ

'ముందు మనలోనే మార్పు రావాలి'

- శోభనా నారాయణ్

శోభనా నారాయణ్ కేవలం పేరున్న ఒక నర్తకే కాదు ఒక మంచి వ్యక్తి కూడా. సమాజంలో మార్పు రావాలంటే ఇతరుల కంటే ముందు మనల్ని మనం మార్చుకోవాలని ఆమె అభిప్రాయం. 'పద్మశ్రీ' పురస్కారాన్ని అందుకున్న శోభనా నారాయణ్ తన జీవితం గురించి, కెరీర్ గురించి 'గృహశోభ'తో ఇలా ముచ్చటించింది.

కోల్‌కతలోని ఒక సాధారణ కుటుంబంలో జన్మించిన శోభనా నారాయణ్‌కు బాల్యం నుండీ నృత్యంపై ఆసక్తి ఉండేది. ఆమె తల్లి లలితా నారాయణ్ రచయిత్రి. ఆమె తండ్రి కె.డి. నారాయణ్ సివిల్ సర్వీస్‌లో ఉండేవారు. తాను నృత్యం ప్రారంభించిన రోజులను గుర్తు చేసుకుంటూ శోభనా నారాయణ్ 'నాకప్పుడు రెండున్నర సంవత్సరాలు. నేను చేసే నృత్యానికి ప్రభావితురాలై మా అమ్మ నా ప్రథమ గురువు సాధనా బోస్ వద్దకు నన్ను తీసుకెళ్లింది. నన్ను ఎత్తుకుని నా గురువు 'కోలేర్ బచ్చా నీమే అయినేఛో' అని అన్నారు. 'చంకలో ఎత్తుకోవలసిన బిడ్డను తీసుకుని నా వద్దకు తీసుకువచ్చారని దాని అర్థం' అని చెప్పారు.

'ఆ తర్వాత ఆమె దాహంతో తీరం వద్దకు చేరుకున్న చేపపిల్లకు మంచినీళ్లు తాగించినట్టుగా నాకు నీళ్లు తాగించారు. నా గురువును చేరుకున్న నాకు నా లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నట్టుగా అనిపించింది. కొద్దికాలం తర్వాత మా నాన్నగారికి ముంబైకి బదిలీ కావడంతో మేము ముంబైకి వెళ్లిపోయాం. అక్కడ నేను జైపూర్‌కి చెందిన గురువు కుందన్‌లాల్ దగ్గర సంగీతంలో శిక్షణ పొందాను. కొద్దికాలం గురువు నయనాదేవి దగ్గర నేను శిక్షణ తీసుకున్నాను. ఇంతలో మా నాన్నగారికి ఢిల్లీ ట్రాన్స్‌ఫర్ అయింది. 1963 నుండి మేము ఢిల్లీలోనే ఉన్నాం. ఢిల్లీలో నేను లక్నోకి చెందిన గురువు బిర్జూ మహరాజ్ దగ్గర శిక్షణ తీసుకున్నాను. నా గురువుల శిక్షణకూ, నా శ్రమకూ తగిన ప్రతిఫలం నాకు లభించింది. నా చెల్లెలు రంజనా నారాయణ్ సుప్రీంకోర్టులో అడ్వకేట్. ఆమె ఒక సింగర్ కూడా' అని వివరించింది.

ప్రముఖ నర్తకి శోభనా నారాయణ్ గురించి పాఠకులకు ప్రత్యేకంగా పరిచయం చెయ్యాల్సిన అవసరం లేదు. 'పద్మశ్రీ' గ్రహీత అయిన శోభనా నారాయణ్ దాంతోపాటు మరెన్నో బహుమతులనూ అందుకున్నారు. ఆమెను వరించిన అనేక పురస్కారాలే ఆమె విజయాన్ని వివరిస్తాయి

భర్త సహకారం

శోభనా నారాయణ్ మిరాండా హౌస్ నుండి ఫిజిక్స్‌లో బిఎస్సీ డిగ్రీ పొందారు. ఆ తర్వాత ఎమ్ఎస్సీ, పిహెచ్‌డీ చేసారు. మద్రాసు, పంజాబ్ యూనివర్శిటీలలో డిఫెన్స్, పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్స్‌లో ఎమ్.ఫిల్ చేసిన శోభనకు సాహిత్యం, సమాజసేవ, రాజకీయాలపై ఆసక్తి ఎక్కువ.

తన కుటుంబ విషయాలను వివరిస్తూ 'మా అమ్మా, మా తాతయ్యలు ప్రారంభం నుండీ రాజకీయాల్లో ఉన్నవారే. నేను పెరిగి పెద్దదైన వాతావరణం కూడా అలాంటిదే. కానీ మా కుటుంబం నుండి నాట్యరంగంలో అడుగుపెట్టిన మొట్టమొదటి ఆడపిల్లను నేనే. నేను ఆలస్యంగా పెళ్లి చేసుకున్నాను. నాకు 31 సంవత్సరాల వయసులో 1982లో నా పెళ్లి జరిగింది. మావారు డాక్టర్ హర్బర్ట్ ట్రెక్సల్ ఆస్ట్రియా అంబాసిడర్. మా అబ్బాయి విదేశాల్లో లా చదువుతున్నాడు'



'మా తల్లి దండ్రులు లాగే మావారు కూడా తన స్వంత అభిప్రాయాలను నాపై రుద్దాలని ఎప్పుడూ ప్రయత్నించలేదు. అన్ని సమయాల్లోనూ తన సహకారాన్నే నాకు అందించారు. ఫారిన్ ట్రిప్ ఉన్నప్పుడు నేను ఎప్పుడూ మావారిని వెంట తీసుకువెళ్లలేదు. దాంతో మా పెళ్లి ఒక డిస్టెన్స్ మ్యారేజీగానే మిగిలిపోయింది. మావారు అన్న మాటలు నాకు ఇంకా గుర్తే. నన్ను ప్రేమిస్తున్నారు కాబట్టే నా మనోభావాలనూ, నా ఇష్టాలనూ గౌరవిస్తున్నానని నాతో అన్నారు. ఈ రోజు నేను ఏదైనా సాధించగలిగానంటే దానికి నా కుటుంబసభ్యులు అందించిన సహకారాన్ని నేను ఎన్నటికీ మరిచిపోలేను'అని చెప్పింది.

నృత్యంపై ఎన్నో పరిశోధనలు జరిపి పుస్తకాలు రాసిన శోభనా నారాయణ్ కథక్ నృత్యం జన్మస్థలం పంజాబ్ అని చెబుతారు. దీనికి పాండవులతో సంబంధం ఉందనీ, బయటివారి దురాక్రమణల కారణంగా ఈ నృత్యం పంజాబ్ నుంచి విడిచి వెళ్లిపోయిందని ఆమె చెబుతారు. శోభనా నారాయణ్ దేశ, విదేశాల్లో ఎన్నో విశ్వవిద్యాలయాలలో నృత్యంపై ప్రసంగాలు చేసారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయికి చెందిన ఎంతోమంది ఇండియన్ డాన్సర్స్‌తోనూ, వెస్టర్న్ డాన్సర్స్‌తోనూ, సంగీత విద్వాంసులతోనూ కలిసి పనిచేసారు. విభిన్న నృత్యాలపై, కథక్ నృత్య వికాసంపై ఎన్నో పరిశోధనలు చేసారు.

నాట్యరంగానికి తన వంతు సహకారం గురించి వివరిస్తూ 'నేను నృత్యంలోని భావ భంగిమలు ప్రదర్శించే ఒక మాధ్యమాన్ని మాత్రమే. నృత్యం నా సాధన. నృత్యమే నా జీవితం' అని చెప్పారు. సినిమాల్లో తెరపై ప్రదర్శించే నాట్యం కథక్ కానే కాదు అని శోభనా నారాయణ్ అభిప్రాయం.

'పద్మశ్రీ' పురస్కారం

భవిష్యత్తులో తాను ఏ విధంగానూ తీర్చుకో గలిగే అవకాశమే లేని, తన మనసులో అలాగే నిలిచిపోయిన ఒక కోరిక గురించి వివరిస్తూ '1992లో నాకు 'పద్మశ్రీ' అవార్డ్ అందచేసినప్పుడు మా అమ్మ కూడా నా పక్కనే ఉండి నాతో ఆనందాన్ని పంచుకోవాలనీ, మేమిద్దరం కలిసే అవార్డ్ అందుకోడానికి స్టేజి ఎక్కాలని ఆశపడ్డాను. కానీ అలా జరగలేదు. మా అమ్మ 1990లోనే ఈ లోకాన్ని విడిచి వెళ్లిపోయింది' అని చెప్పారు.

1999-2000 గానూ రాష్ట్రపతి నుండి అందుకున్న 'సంగీత నాటక అకాడమీ' అవార్డు, 'ఢిల్లీ ప్రభుత్వ పరిషత్తు పురస్కార్', 'రాజీవ్ గాంధీ పురస్కార్', 'బీహార్ గౌరవ పురస్కార్', 'రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ అవార్డ్', 'ఓయిస్కా' అవార్డ్ (జపాన్), శోభనా నారాయణ్ ప్రతిష్టను మరింతగా పెంచాయి.

తన తండ్రిని జ్ఞాపకం చేసు కుంటూ '1977లో ఒక రైలు దుర్ఘ టనలో మా నాన్నగారు చనిపోతే నేనే హరిద్వార్‌లో శ్రాద్ధకర్మలు నిర్వహించాను. శాస్త్రాలు ఆ అధికారాన్ని ఆడపిల్లలకు ఇవ్వక పోయినా నాకు అన్నదమ్ములు లేకపోవడంతో నేను ఆ నిర్ణయాన్ని తీసుకోవలసివచ్చింది. చిన్నా న్నలు ఉన్నా, మా నాన్నగారు పోయారన్న బాధనూ, ఆయన లేని లోటునూ మేము అనుభవించి నంతగా వేరెవరూ అనుభవించలేదు' అని చెప్పారు.

సమాజం తప్పు పట్టదా అన్న ప్రశ్నకు ఆమె జవాబిస్తూ 'సమాజానికి ఇతరుల్ని తప్పు పట్టే అవకాశం లభిస్తే చాలు, అందులోనూ ఆడపిల్లలైతే అవాకులూ, చెవాకులూ పేలకుండా ఉంటుందా? ఇలాంటి సమాజంలోనే నా తల్లిదండ్రులూ ఉన్నారు. మా కారణంగా మా తల్లిదండ్రులు ఎన్నో సూటిపోటి మాటలు వినాల్సి వచ్చింది. కానీ ఇవేవీ వారు మా అక్క చెల్లెళ్ల దగ్గరకు రానిచ్చేవారు కాదు. నా నాట్యం, నేను ఉద్యోగం చెయ్యడం, ఆలస్యంగా పెళ్లి చేసుకోవడం లాంటి అన్ని విషయాల్లోనూ సమాజం నుండి మా అమ్మా, నాన్నలు సూటిపోటి మాటలు ఎన్నో ఎదుర్కొన్నారు. అయినా వారు వాటిని లక్ష్యపెట్టలేదు. అందుకే ఈ రోజు నేను కొద్దో గొప్పో ఏమైనా సాధించగలిగానంటే దానికి నా తల్లిదండ్రులే కారణం' అని స్పష్టం చేసారు.

మరిచిపోలేని గౌరవం

శోభనా నారాయణ్ కుటుంబంలో ఆమె కంటే ముందు కథక్ నృత్యంలో ప్రవేశం ఉన్న వారు ఎవరూ లేరు. ఈ విషయాన్ని ఆమె ఎన్నో సార్లు గుర్తు చేస్తారు. వేడి వేడి అన్నం, పప్పు ఆమెకు ఎంతో ఇష్టం. భారతీయ దుస్తులు ధరించడం అంటే మరింత ఇష్టం.

జీవితంలో మరిచిపోలేని మధురక్షణాలను గుర్తు చేసుకుంటూ 'అది 1982. అప్పటి భారత ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ రష్యా పర్యటన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ఒక కార్యక్రమంలో ఒక ప్రేక్షకుడు సెక్యూరిటీ వలయాలన్నింటినీ ఛేదించుకుని స్టేజిపైకి వచ్చాడు. అలా వచ్చి నా పాదాలపై పూలు ఉంచి వెళ్లిపోయాడు. నేను ఆ వ్యక్తిని చూస్తూ ఉండగానే నా కళ్లముందే అతను కనుమరుగయ్యాడు. నేను అతడికి ధన్యవాదాలు కూడా తెలియచెయ్యలేకపోయాను' అని వివరించింది.

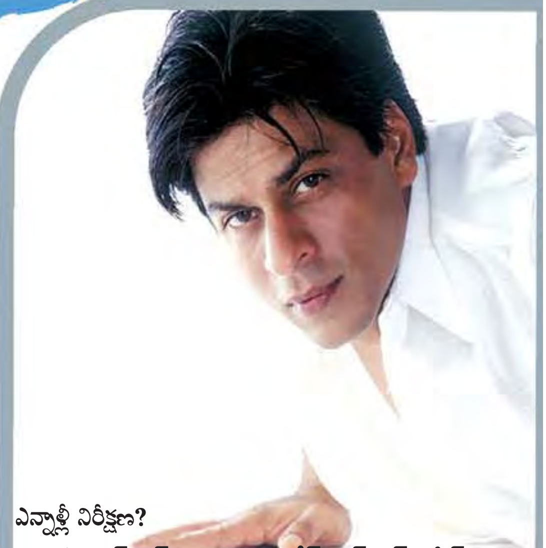
తల్లిదండ్రుల సహకారం

తన విజయాలకు తోడ్పడిన నృత్య అభిమానుల గురించి వివరిస్తూ 'నా మాటలతోనో, నా నాట్యంతోనో లేదా నేను ఏర్పాటుచేసిన ఏదైనా కార్యక్రమంతోనో కేవలం ఒక్క వ్యక్తి పెదవులపై అయినా చిరునవ్వు పూయించగలిగితే అదే నా విజయంగా సమర్థతగా భావిస్తాను. అది జీవితంలో సాధించిన అతి పెద్ద విజయంగా భావిస్తాను' అని చెప్పారు.

ఒక రోజు శోభనా నారాయణ్ ఇంటికి కొంతమంది వ్యక్తులు వచ్చి డ్రాయింగ్ రూంలో కూర్చుని ఆమె అమ్మా, నాన్నలతో కూతుళ్లకు అంత స్వేచ్ఛను ఇవ్వడం మంచిది కాదనీ, వారిని పెళ్లి చేసి పంపించాల్సిందిగా చెప్పడం మొదలు పెట్టారట. వారి మాటలు ఇంకా పూర్తి కాకముందే ఆమె తండ్రి వారి మాటలకు అడ్డుకట్ట వేసారట.

'ఇది మా ఇల్లు. మా ఇంట్లో కూర్చొని మా అమ్మాయిల గురించి చెడుగా మాట్లాడే అధికారం మీకు లేదు. మీరు ఏమైనా చెప్పదలచుకుంటే ఈ ఇంటికి ఆవల ఇంకెక్కడైనా నిలబడి చెప్పండి' అని మందలించారట. ప్రతి ఆడపిల్ల తల్లిదండ్రులూ ఇలాగే ఆలోచిస్తే 'ఆడపిల్లలు' అంటూ హేళన చేసే ధైర్యం ఎవరికీ ఉండదంటారు శోభనా నారాయణ్. ●

బాలీవుడ్‌లో





ఎన్నాళ్లీ నిరీక్షణ?

షారూఖ్ ఖాన్ నటించిన 'మై నేమ్ ఇజ్ ఖాన్' రిలీజ్ అయ్యింది. అయితే ఇప్పుడు షారూఖ్ ఖాన్ 'డాన్-2' మొదలుపెట్టడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాడు. ఈ సినిమా గురించి షారూఖ్ ఎంతో ఉత్సాహంతో ఉన్నట్లు సమాచారం.

కొన్ని రోజుల క్రితం షారూఖ్ ఖాన్ ఈ విషయం గురించి ఫర్హాన్‌తో మాట్లాడాడు. నిజానికి 'డాన్-1' తర్వాత డాన్-2 నిర్మించడానికి తగినంత సమయం లేదు. దీనికి ఒక కారణం ఉంది. ఫర్హాన్ ప్రస్తుతం వెండితెరపై హీరోగా కనిపిస్తున్నాడు. ఇప్పుడే అతను కెమేరా వెనక్కి వెళ్లదలచుకోలేదు. అయితే సమయం దొరికితే మనం ఈ సినిమా మొదలుపెడదామని అతను షారూఖ్ ఖాన్‌కు హామీ ఇచ్చాడు. 'రాక్ ఆన్' అనే సినిమాలో ఫర్హాన్ మొదటిసారి హీరోగా నటించిన సంగతి ఇక్కడ గమనించాలి. ఈ సినిమాలో ఆయన నటనకు ప్రేక్షకుల నుండి ప్రశంసలు లభించాయి. ఈ సినిమాకు లభించిన విజయం తర్వాత ఫర్హాన్ తనకు తాను యాక్టర్‌గా స్థిరపడాలని భావిస్తున్నాడు.

అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాల్సిన సమయం

మార్కెట్ ధరను దృష్టిలో పెట్టుకుని కరీనా తన పారితోషికాన్ని పెంచేసింది. ఇప్పుడామె ఒక సినిమా కోసం 7 కోట్ల రూపాయల పారితోషికాన్ని డిమాండ్ చేస్తోంది. ఆమె తీసుకునే ఈ పారితోషికం బాలీవుడ్‌లోని లీడింగ్ స్టార్స్‌ను వెనక్కి నెట్టేసింది. రాబోయే సినిమా 'గోల్‌మాల్-3' కోసం కరీనాకు 7 కోట్ల పారితోషికం ముట్టబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ సినిమాలో అజయ్‌దేవగన్, శరమన్‌జోషి, అర్షద్‌వార్సీతో బాటు తుషార్ కపూర్ నటిస్తున్నాడు. కరీనా ఖాతాలో ఇంకా ఎన్నో సినిమాలు ఉన్నాయి. ఈ కారణంగానే ఆమె ఇంత పెద్ద మొత్తంలో డిమాండ్ చేస్తోంది. ఇందులో తప్పేంటి? 'దీపం ఉన్నప్పుడే ఇల్లు చక్కదిద్దుకోవా'లన్న సామెత ఉండనే ఉంది కదా!





అలాగే కూర్చుని ఉండి పోతానేమో!

చాలాకాలంగా రాఖీ కెరీర్ ఆగిపోయినట్లనిపిస్తోంది. 'రాఖీ కా స్వయంవర్' తర్వాత ఆమె ప్రత్యేకంగా ఏమీ చేయలేకపోయింది. బహుశ ఆమె తన స్వయంవరంలో లభించిన జనాదరణను తలుచుకుంటూ కొంతకాలం ఊరికే కూర్చుని ఎంజాయ్ చేయాలనుకుంటున్నదేమో! ఆమె కాంపిటీటర్స్‌లో కశ్మీరా, సంభావనా నిజంగానే ముందుకెళ్లిపోయారు. ఈ విషయం రాఖీకి ఇబ్బంది కల్గించవచ్చు.

ఇప్పుడు ఈ విషయంలో రాఖీ ఎవరిపై కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తుందో తెలియదు. ఆమెకు కోపం వస్తే ఎవరో ఒకరిపై దాన్ని ప్రదర్శిస్తుందని తరుచుగా అందరూ రాఖీ గురించి చెప్పుకోవడం తెలిసిందే.



కష్టాలే కష్టాలు

ఐశ్వర్యారాయ్ భర్త అభిషేక్ బచ్చన్, బెంగాల్ బ్యూటీ బిపాసా బసు బాయ్ ఫ్రెండ్ జాన్ అబ్రహం 'దోస్తానా' సినిమాలో గెస్ట్ పాత్రలో నటించినప్పటి నుండీ యువతులంతా వీరిపై ప్రేమను పెంచుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా హిట్ అయిన సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అదే సమయంలో 'దోస్తానా పార్ట్-2' నిర్మించాలన్న ఆలోచన సినిమా డైరెక్టరుకు వచ్చింది. ఇప్పుడు 'దోస్తానా పార్ట్-2' కోసం జాన్, అభిషేక్‌ను మళ్లీ తీసుకోనున్నట్లు సమాచారం.

ఇది బిపాసా, ఐశ్వర్యలకు నచ్చలేదు. పైగా వీరి మధ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయి. బిపాసా, ఐశ్వర్యలకు తమకు సంబంధించిన వారెవరైనాసరే గెస్ట్‌గా నటించడం ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు. ఈ మధ్య బిపాసా, ఐశ్వర్యను కలుసుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ మీటింగ్ నిస్సందేహంగా ఎలాగైనా జాన్, అభిషేక్‌లను ఈ సినిమాలో నటించకుండా చేయాలన్న విషయం గురించే అయి ఉంటుంది. ●

'చీరలోనే బాగుంటా'

- మమతా మోహన్‌దాస్

'గృహశోభ' ప్రతినిధి



మమతా మోహన్‌దాస్ చలాకీతనానికి చిరునామా. విరాగులను సైతం విరహవేదనకు గురిచేసే సోయగం మమతా మోహన్‌దాస్‌కే సొంతం. సెలక్టివ్‌గా సినిమాలు చేస్తూ సినిమా సినిమాకీ రేంజ్‌ను పెంచుకుంటున్న ఈ అభినయతార ఇటీవల 'కేడీ' చిత్రంలో నాగార్జున సరసన నటించింది. ఆమెతో జరిపిన మాటామంతీ.

'కేడీ' చిత్రంలో నాగార్జున సరసన నటించడం మీకెలా అనిపించింది?

"నేను ఇప్పటిదాకా ఎంతో మంది నటులతో కలిసి పనిచేసాను. నాగార్జునగారితో కలిసి పనిచేయడం ఒక ప్రత్యేక అనుభవం. ఈ చిత్రంలో నాది నటనకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్ర. 'నాగ్' చాలా నెమ్మదస్తుడు. నాగార్జునలాంటి మంచి మనసు అందరికీ ఉండదు. ఎలాంటి సమస్యనైనా చిరునవ్వుతో పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు"

'కేడీ' చిత్రంలో మీరు పోషించిన పాత్ర గురించి చెబుతారా?

"ఇందులో నా పాత్ర పేరు 'జానకి'. జానకి ఎంతో ధైర్యవంతురాలు. తన మంచి కోసం పోరాడటానికి వెనుకాడదు. జానకి తీసుకునే నిర్ణయాలు చాలా కఠినంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి పాత్ర నేనిప్పటి వరకూ చేయలేదు. అందుకే నాకు ఇది సరికొత్త అనుభూతినిచ్చింది"

మీ పాటల గురించి చెప్పండి?

"నేను ముందు నటిని. ఆ తర్వాతే గాయకురాలిని. తెలుగులో గాయకురాలిగా నాకు మంచి గుర్తింపు లభించింది. ఇది నాకు చాలా ఆనందంగా అనిపించింది. ఈమధ్య గొంతులో చిన్న ఆపరేషన్ చేయడంతో కొంత రెస్ట్ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. ప్రస్తుతం గొంతు బాగానే ఉంది"



నవ రసాలను నయనానందకరంగా పండించగలగడం, తన గాన మాధుర్యంతో సప్తస్వరాలను శ్రవణానందంగా వినిపించగలగడం మమతా మోహన్‌దాస్‌కు పుట్టుకతో వచ్చిన వరంలా భావించవచ్చు

'కింగ్' తర్వాత కొంత గ్యాప్ తీసుకున్నారు. గ్యాప్ వెనుక వేరే కారణాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

'కింగ్'లో నా పాత్రకు ఎన్నో ప్రశంసలు లభించాయి. అంతకు ముందు చేసిన సినిమాల్లోనూ బాగానే నటించాను. నటిగా నేను ఎప్పుడూ ఫెయిల్ కాలేదు. 'కింగ్' తర్వాత ఆఫర్లు రాలేదు. బాగానే యాక్టింగ్ చేసినా ఛాన్స్‌లు

ఎందుకు రాలేదని బాధపడ్డాను. అది ఒకింత నిరుత్సాహపరిచింది"

ఆ సమయంలో కఠినమైన నిర్ణయాలేమైనా తీసుకున్నారా?

"అవకాశాలు రాలేదన్న బాధ ఉన్నా మంచి పాత్ర, పెద్ద బేనర్ సినిమా చేయాలని ఉండేది. లక్కీగా 'కేడీ' కోసం పిలిచారు. నేననుకున్న విధంగా మంచి బ్యానర్, పెద్ద హీరో, అద్భుతమైన కథ, మంచి పాత్ర లభించాయి. కొంత గ్యాప్ తర్వాత భారీ ఎత్తున ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాలనుకున్నాను. 'కేడీ'తో ఆ కోరిక నెరవేరింది"

నటిగా ఏం సాధించాలని మీరు అనుకుంటున్నారు?

"కొన్నేళ్ల తర్వాత నేను వెనక్కు తిరిగి చూసుకుంటే 'ఇవి నేను నటించిన సినిమాలు' అని గర్వంగా చెప్పుకోగలిగే విధంగా ఉండాలి. మొదటి సినిమా నుండి ఇప్పటివరకు నా పాత్రలకు పూర్తి న్యాయం చేయడానికి శాయశక్తులా కృషి చేసాను. 'యమదొంగ'లో ధనలక్ష్మి పాత్రలో నెల్లూరు యాసలో మాట్లాడాను. ఫలానా పాత్ర మమత మాత్రమే చేయగలదు. ఆమెతో చేయించాలి అని దర్శక, నిర్మాతలు భావించాలి. అలా గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలన్నది నా కోరిక"

హీరోయిన్ అంటే కొన్ని పాటలు, ఇంకొన్ని రొమాంటిక్ సీన్లు అంటారు. దీన్ని మీరు ఎలా అన్వయించుకుంటారు?

"ఇది నిజం. అయితే మనం తీసే కమర్షియల్ సినిమాల్లో ఇవి లేకుండా ఎలా ఊహించగలను. ఇక్కడ ఖచ్చితంగా హీరో తర్వాతే ఎవరైనా. అయితే ప్రయోగాత్మక సినిమాలు చేయడానికి నేనెప్పుడూ ముందుంటాను. డీ గ్లామరైజ్డ్ రోల్స్‌కి కూడా నేను రెడీ. అలాంటి పాత్రలు చేసినప్పుడే ఓ మజా, కిక్ ఉంటుంది. గ్లామరస్ డ్రెస్‌లు వేసినంత మాత్రాన నా ఇమేజ్ ఏమీ దెబ్బతినదు. కానీ నాకు బికినీ సౌకర్యంగా అనిపించదు. అందుకే అలాంటి సీన్ డిమాండ్ చేసినా నేను ఒప్పుకోను"

మీకు ఎలాంటి దుస్తులు నచ్చుతాయి?

"చీర. నేను చీరలో బావుంటానని అందరూ అంటుంటారు. నేను చీరను బాగా ఇష్టపడతాననుకోండి"

ఎప్పుడూ ఫ్రెష్‌గా కనిపించే మీ గ్లామర్ రహస్యం ఏమిటి?

"దేని గురించీ నేను ఎక్కువగా ఆలోచించను. బద్ధకాన్ని దగ్గరకు రానివ్వను. ఇది తినాలి, అది తినకూడదు అన్న నియమాలేవీ పెద్దగా పెట్టుకోను. ఇవే నా గ్లామర్ రహస్యాలు"

కథల ఎంపికలో మీ ప్రాధాన్యత ఎలా ఉంటుంది? ఆర్ట్ సినిమాల్లో నటిస్తారా?

"నేనేదో పెద్ద నటిని అన్న ఫీలింగ్ నాకెప్పుడూ కలుగలేదు. అది నాలో లేదు కూడా. నటిగా నన్ను నేను నిరూపించుకునే పాత్ర లభిస్తే చాలు. ఆ పాత్ర ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుంది అన్న నమ్మకం కలిగితే ఆ సినిమాను ఒప్పుకుంటాను. ఆర్ట్ సినిమాల్లో అవకాశం వస్తే తప్పకుండా నటిస్తాను"

బిజీ షూటింగ్‌లతో ఇంటిని, సొంతవారిని మిస్సవుతున్నానని అప్పుడప్పుడు ఫీలవుతుంటారా?

"నాకు ఇంటికి వెళ్లడానికి ఎక్కువగా కుదరదు. కాబట్టి మా వాళ్లే వచ్చి నాతో గడిపి వెళు తుంటారు. ఇంతకుముందు నేనెక్కడ ఉన్నా నాతోపాటు అమ్మ ఉండేది. ఇప్పుడు అలవాటయింది. నేను ఒంటరిగానే వెళుతున్నాను'
'

మీ కెరీర్‌ని ఎలా ప్లాన్ చేసుకుంటున్నారు?

'గ్యాప్ లేకుండా సినిమాలు చేయాలనుకుంటున్నాను. కానీ ఏది పడితే అది కాదు. ప్రస్తుతం మళయాళంలో మూడు సినిమాలు ఒప్పుకున్నాను. తమిళంలో మంచి అవకాశాలు వస్తున్నాయి. త్వరలో అక్కడో సినిమా ఫైనల్ అవుతుంది. తెలుగులో ఇంకా చర్చల దశలో ఉన్నాయి"

మరి మీ పెళ్లి సంగతేంటి?

"పెళ్లికి ఇప్పుడే తొందరేముందిలెండి. నాకు ఎలాంటి డ్రెస్సులు నప్పుతాయో, ఎలాంటి అబ్బాయి నచ్చుతాడో నాకంటే మావాళ్లకే బాగా తెలుసు. కాబట్టి నా పెళ్లి సంగతి మా ఇంట్లో వాళ్లు చూసుకుంటారు. చివర్లో వరుడిని చూసి ఒప్పుకోవడమే నా పని" ●

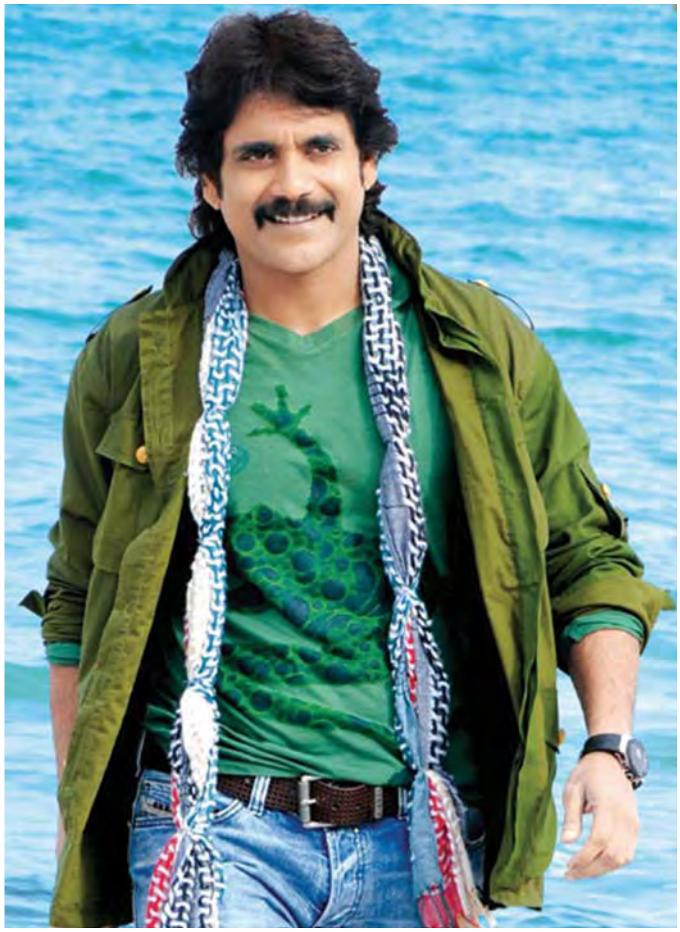


చిత్రశోభ

అసిన్ బొమ్మ గీస్తే 'అదుర్స్'

అసిన్ గురించి చాలా మందికి తెలియని రహస్యం ఒకటుంది. ఆ రహస్యాన్ని రహస్యంగా ఉంచదలుచుకోలేదు ఈ కేరళ కుట్టి. ఇంతకీ ఆ సీక్రెట్ ఏంటో తెలుసా? అసిన్ మంచి 'పెయింటర్'. చిన్నప్పట్నుంచీ ఆమెకు బొమ్మలు గీసే అలవాటు ఉంది. కేరళకి చెందిన ప్రముఖ చిత్రకారుడు టి. కళాథరన్ దగ్గర పెయింటింగ్‌లో ఆమె శిక్షణ తీసుకుంది. త్వరలోనే తన గురువుగారి ఆశీర్వాదంతో ఒక ఎగ్జిబిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని అనుకుంటోంది.





'కేడి' ముందా కుప్పిగంతులు?

ఆయన చైన్ లాగితే అది సంచలనమైంది. హ్యాండ్స్ పైకి మడిస్తే అదీ సంచలనమైంది. 'బిచ్చగాళ్ల దగ్గర చూపించమను భవానీగాడి దాదాగిరి' అని చెప్పిన చిన్న డైలాగ్ పెను సంచలనమే సృష్టించింది. అందుకే అక్కినేని నాగార్జున అంటే సంచలనానికి పర్యాయపదం అయ్యాడు. దాదాపు పాతికేళ్ల కెరీర్‌లో ఒక నటుడు ఎన్ని వైవిధ్యమైన పాత్రలు చేయగలడో దాదాపు అన్ని పాత్రల్లోనూ నటించి మెప్పించిన ఘనుడు నాగార్జున. అదేక్రమంలో ఇప్పుడు 'కేడి'గా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు.

'వారసత్వం తప్పేం కాదు'

'వారసత్వం 'వైల్డ్ కార్డ్' ఎంట్రీలాగా ప్రవేశానికి ఉపయోగపడుతుందే తప్ప లక్ష్యం అందుకోడానికి కాదు' అంటున్నాడు రానా దగ్గుబాటి. శతాధిక చిత్ర నిర్మాత రామానాయుడు కుటుంబం నుంచి వస్తున్న నవతరం హీరో రానా. ఆయన నటించిన చిత్రం 'లీడర్'. నటనలోకి ప్రవేశించక ముందు అతను ఛాయాగ్రాహకుడిగా కొన్ని వాణిజ్య ప్రకటనలకు పనిచేసాడు. జాతీయ పురస్కారం పొందిన 'బొమ్మలాట'కి నిర్మాత రానాయే. ప్రస్తుతం 'దమ్ మారో దమ్' అనే హిందీ చిత్రంలో హీరోగా నటిస్తున్నాడు.





అల్లరి కుర్రాడి ప్రేమ కథ



నిఖిల్, శ్వేతబసు ప్రసాద్ జంటగా నటించిన ప్రేమ కథా చిత్రం 'కళావర్ కింగ్'. ఈ సినిమాకి దర్శకుడు ఎల్.సురేష్. దమ్మాల పాటి శ్రీనివాసరావు, ఎం.చంద్రశేఖర్‌రావు నిర్మాతలు. ఈ చిత్రం గురించి వారు మాట్లాడుతూ 'మాది లో బడ్జెట్ చిత్రం. ఓ అందాల భామ ప్రేమలో పడుతుంది. ఆ తర్వాత ఏమైందన్నది అసలు కథ. మా కథానాయకుడు అల్లరి కుర్రాడు' అని చిత్ర విశేషాలు చెప్పారు. కళావర్ కింగ్ ప్రేక్షకులను ఏమేరకు ఆకర్షిస్తుందో వేచి చూడాల్సిందే.

'అలిగితే చెట్టెక్కేదాన్ని'

చిన్నతనంలో కాస్త బొద్దుగా ఉన్న వారిని 'లడ్డు', 'కొండ' అంటూ రకరకాల ముద్దు పేర్లతో పిలుచుకుంటారు. అలాంటి అనుభవం నాకూ ఉందంటోంది నమిత. బొద్దుగుమ్మ నమితను చూసిన వారు బుగ్గలు బోండాల్లా ఉన్నాయని ఆట పట్టించేవారట. అత్త, మామయ్యలు 'రసగుల్ల' అని పిలిచేవారట. 'చిన్నప్పుడు నాకు చెట్లు ఎక్కడమంటే మహా సరదా. ఇంట్లో ఎవరైనా ఏమైనా అంటే అలిగి చెట్టు మీద కూర్చునే దాన్ని. తాయిలం ఇస్తేగానీ కిందికి దిగేదాన్ని కాదు' అని అంటోంది నమిత.



వన్నె తరగని సౌందర్యం

'ఇష్టం' సినిమా విడుదలై తొమ్మిదేళ్లు అయింది. అంటే శ్రియ నటిగా కెరీర్ మొదలుపెట్టి ఇంకో ఏడాదితో దశాబ్దకాలం కావస్తోంది. ఇన్నాళ్లు గడిచినా నాటి 'ఇష్టం'లో ఆమెలో కనిపించే మేని ఛాయ ఏమాత్రం చెరిగిపోలేదు. అరుదైన అందం ఆమెది. తొమ్మిదేళ్లలో తెలుగు చిత్రసీమలో దాదాపు అగ్ర కథా నాయకులందరి సరసన జతకట్టి తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంది. కానీ ఇప్పుడు ఈమెకు తెలుగులో సినిమాలే లేవు.





● ప్రద్యుమ్న

సమ్‌థింగ్ స్పెషల్... రిటర్న్ గిఫ్ట్

రిటర్న్ గిఫ్ట్ ఇవ్వడం ఇప్పుడు ఒక కొత్త ట్రెండ్. చిరకాలం గుర్తుండి పోయేలా స్నేహితులకు, బంధువులకు, అతిథులకు ఇచ్చే గిఫ్ట్ ఇది. 'సమ్‌థింగ్ స్పెషల్'గా ఇచ్చే ఈ గిఫ్ట్ ఎంతో సంతృప్తి కలిగిస్తుందని తీసుకున్నవాళ్లు చెబుతున్నారు

అతిథులకు సాదరంగా వీడ్కోలు పలికే సంప్రదాయం ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఉన్నదే. అతిథి సత్కారాలతోపాటు కొందరు వచ్చినవారికి ఏదైనా కానుక ఇస్తుంటారు. అదే రిటర్న్ గిఫ్ట్. గతంలో పెళ్లికి వచ్చి తిరిగి వెళ్లే బంధువులు, స్నేహితులకు ఏదో ఒక బహుమతి ఇవ్వడం ఆనవాయితీగా ఉండేది. అయితే ఇప్పుడు మారిన కాలంతోపాటు అభిరుచులు మారిపోయాయి. నిశ్చితార్థం, పుట్టిన రోజు, గృహప్రవేశం లాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో వచ్చిన అతిథులకు గిఫ్ట్ ఇవ్వడం ఇప్పుడు ఒక సంప్రదాయంగా మారింది. ఒకప్పుడు తాహతును బట్టి బట్టలు, నగదు, స్వీట్లు ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడంతా మారిపోయింది. అతిథికి వీడ్కోలు చెప్పే సమయంలో గిఫ్ట్ ఇస్తున్నారు. కలకాలం గుర్తుండిపోయేలా ఆ సందర్భాన్ని స్మరణకు తెచ్చేలా ఈ గిఫ్ట్ ఉంటే అదే సిసలైన రిటర్న్ గిఫ్ట్‌గా భావించవచ్చు.

చీప్ అండ్ బెస్ట్

55 ఏళ్ల వర్ద తన పెళ్లినాటి విషయాల్ని గుర్తు చేసుకుంది. తన పెళ్లికి వచ్చిన బంధువులందరికీ స్వీట్లు పంచారని, చిన్న పిల్లలకు తలో పది రూపాయలిస్తే వాళ్లెంతో సంబరపడిపోయారని చెబుతూ ఆమె మురిసిపోయింది. ఆ రోజుల్లో పెళ్లిళ్లలో ఎవరైనా ఇలాగే చేసేవారు. తీరా తమ కూతురి పెళ్లికి మాత్రం వచ్చిన అతిథులకు స్వీట్ బాక్సులు, వెండి నాణాలు ఇచ్చామని చెబుతూ తక్కువ ఖర్చుతో మంచి గిఫ్ట్ ఇచ్చామని ఆమె సంతృప్తి వెలిబుచ్చింది. తమ కూతురి పెళ్లికి వచ్చిన బంధువులకీ, స్నేహితులకీ అందమైన మెమెంటోలు ఇచ్చామని అంజలి మురిసి పోయింది. వాటిపై తమ కూతురు, అల్లుడి పేర్లు రాయించామని, వాటిని చాలామంది డ్రాయింగ్ రూమ్‌లో పెట్టుకున్నారని ఎవరైనా చూడగానే ముందు మెమెంటోపై దృష్టి పడుతుందని చెబుతూ 'ఇదో వెరైటీ' అంటూ ఆమె సంతోషపడింది.

ఒక్కొక్కరిదీ ఒక్కో టేస్ట్

'రెండేళ్లక్రితం తమ కూతురి పెళ్లికి వచ్చిన గెస్ట్‌లందరికీ కూతురు, అల్లుడి ఫొటోతో సీనరీ చేయించి ఇచ్చామని, బంధువులు ఆ సీనరీ గోడకు పెట్టి ఆనందిస్తారు కదా! అది చూసినప్పుడల్లా ఒక్క క్షణం మేమంతా జ్ఞప్తికి వస్తాం కదా! ఇదో వెరైటీ' అంటూ వీణ అప్పటి సంగతులు గుర్తు చేసుకుంటూ మురిసిపోయింది.

మరచిపోలేని కానుక

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరి ఆలోచనలో మార్పు కనిపిస్తోంది. కొత్తదనం వైపు అంతా మొగ్గు చూపుతున్నారు. 'సాధారణంగా అందరి ఇళ్లలో స్వీట్లు, బట్టలు, డబ్బులు ఉంటాయి కదా! ఇంకా మనమిచ్చేదేమిటి?' అనుకుంటారు. అయితే తామిచ్చే గిఫ్ట్ వెరైటీగా, వినూత్నంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉండాలని వారు కోరుకుంటారు. అందుకే వచ్చిన అతిథులందరికీ వారు వచ్చిన సందర్భం గుర్తుండిపోయేలా మరువలేని కానుక ఇవ్వడంలోనే విశేషం ఉందని గిఫ్ట్ అడ్వైజర్ ప్రమోద్ అభిప్రాయం.

సహజంగానే తామిచ్చే గిఫ్ట్ ఏదో రకంగా వారికి ఉపయోగపడాలని, అది ఒక మరువలేని సందర్భంగా వారి మదిలో నిలిచిపోవాలని అందరూ కోరుకుంటారు. 'సమ్‌థింగ్ డిఫరెంట్' అంటూ ఏదైనా కొత్త ఐటమ్ సెలక్ట్ చేసి ఇస్తుంటారు. గిఫ్ట్‌తోపాటు ఆ సందర్భం చాలాకాలం పాటు గుర్తుండిపోవాలనే ఆకాంక్ష ఇలా కొత్త ఐడియాలవైపు మళ్లిస్తోంది.

బహుమతి వెరైటీగా ఏమిస్తే బాగుంటుందని అందరూ ఆలోచిస్తారు. విడివిడిగా ఐటమ్స్ సెలక్ట్ చేసి ఇవ్వడం సాధ్యమయ్యే పని కాదు. అయితే కొంచెం ఆలోచిస్తే కొత్త ఐడియాలేవైనా తట్ట వచ్చు. గృహప్రవేశం లాంటి సందర్భాల్లో తమ ఇల్లు, కుటుంబసభ్యులతో కలిసి తీయించిన ఫొటోలతో సీనరీలు చేయించి ఇస్తే విలక్షణంగా ఉంటుంది. 'మరిచిపోలేని' సందర్భంగా బంధుమిత్రులు గుర్తుపెట్టుకుంటారు. పెళ్లిళ్లలో వధూవరుల పేర్లు, ఫొటోలతో ముద్రించిన రిస్ట్‌వాచ్‌లు, వాల్‌క్లాక్‌లు ఇస్తుంటారు. అవి చూసినప్పుడల్లా బంధువులంతా ఒక్కసారి స్మరణకు రావాలనేది దీని వెనుక ఉన్న ముఖ్య ఉద్దేశం. గిఫ్ట్ ప్యాక్‌లు, టీ కప్ సెట్‌ల లాంటివి కూడా గిఫ్ట్‌లుగా కొందరు ఇస్తుంటారు.

మరికొందరు వెరైటీగా ఉండే ప్లేట్లు, ట్రేల లాంటివి ఎంపిక చేసి గిఫ్ట్‌లు ఇస్తుంటారు. అందరికీ ఉపయోగపడేలా ట్రావెలింగ్ బ్యాగ్‌లపై పేర్లు, ఫొటోలు ప్రింట్ చేసి ఇవ్వడం ఇప్పుడు మరో ఫ్యాషన్. ఆయా సందర్భాలను బట్టి గిఫ్ట్‌లు ఉంటాయి. పెళ్లి ఫొటోలు ప్రింట్ చేసి ఫొటో ఫ్రేమ్‌లు, కీచైన్లు కూడా ఇస్తుంటారు. ఇవన్నీ వాళ్లవాళ్ల టేస్ట్‌ని బట్టి మారుతుంటాయి.

ఎవరి టేస్ట్ వారిది

పెళ్ళిళ్లు, ఇతర సందర్భాలలో హాజరైన అతిథులకి కొందరు తమ స్థోమతకు తగినట్టుగా గిఫ్ట్‌లు ఇస్తుంటారు. పెళ్లికి వచ్చిన బంధువులు, స్నేహితులతో, కొత్త జంటతో కలిసి ఫొటోలు తీసి ఫ్రేమ్ చేయించి ఇవ్వడం మరో వెరైటీ. ఆ ఫొటో ఫ్రేమ్‌లు డ్రాయింగ్‌రూమ్‌లోనో, హాల్‌లోనో పెడితే అదొక ప్రత్యేక ఆకర్షణగా ఉంటుందని పలువురు భావిస్తారు.

గిఫ్ట్ పెద్దదా చిన్నదా అనేది కాదు, వెరైటీగా ఉండడం ముఖ్యం. చాలాకాలం పాటు గుర్తుండిపోయేలా తక్కువ ఖర్చుతో బెస్ట్ ఐటమ్‌ను 'సెలక్ట్' చేసి ఇవ్వడమే ప్రధానం. ఆతిథ్యం ఇచ్చిన వాళ్లకి, అతిథులకు కూడా ఇదొక మరపురాని అనుభూతిగా నిలిచిపోతుంది. ●

అలా పడి ఉండవలసిందేనా?



సుప్రీం కోర్టు ముల్లాలు జారీచేసిన ఫత్వాలకు విరుద్ధంగా తీర్పునిచ్చింది. ఈ తీర్పును అనుసరించి ముస్లిం మహిళలు ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలంటే తప్పనిసరిగా వారు తమ ముసుగును తీసేసి ఫొటో తీయించుకోవాలి. అలాగే పోలింగ్ బూత్‌లోనూ ముసుగును తొలగించి తమ గుర్తింపును ధృవీకరింపజేసుకోవాలి. అయితే ఈ తీర్పుపై ముస్లిం మత పెద్దలైన ముల్లాలు చాలా కోపంగా ఉన్నారు. వారి ఉద్దేశం ప్రకారం ఈ తీర్పు ఇస్లాంకు వ్యతిరేకమైంది. ఓట్లు ఉన్నా లేకున్నా ఇస్లాం మాత్రం తప్పకుండా ఉండి తీరాలన్నది వారి అభిమతం.

అసలు దీనిలోని ఆంతర్యం ఇస్లాం మత ఛాందసవాదమే కానీ మరొకటి కాదు. ప్రపంచంలో ఉన్న మతాలన్నీ స్త్రీలను సాధ్యమైనంత వరకు దోచుకునే ప్రయత్నం చేసాయి. వారిని రబ్బరు స్టాంపుగా మార్చివేసాయి. మొదట వారిని బలహీనులను చేసి పరాధీనులుగా మార్చి తమకు తాముగా తప్పని పరిస్థితుల్లో ఇతరుల అనుగ్రహం కోసం వేచి చూసే విధంగా మత సంస్థలు పరిస్థితులను సృష్టించాయి. అందుకే అందరూ అటువైపు పరుగెడతారు. ఇవీ మత సంస్థల అసలు ఉద్దేశం.

బురఖా పేరుతో ముస్లిం స్త్రీలను రాత్రింబవళ్ళు తిరుగాడే ఒక జైలులో ఉంచుతున్నారు. మొదట్లో ఇది యూరప్‌లో, అవిభక్త భారత దేశంలోనూ ఉండేది. ఇస్లాం దీనితో లాభం పొందింది. ఇలా స్త్రీని బలహీనపరచడంతో పెత్తనమంతా పురుష సమాజం చేతిలోకెళ్ళిపోయింది. బురఖా కారణంగా స్త్రీలు బయటికి వెళ్ళి పని చేయలేరు. పురుషుడి సహాయం లేకుండా రెండు అడుగులు కూడా వేయలేరు. వారి దగ్గర డబ్బులు ఉండవు. బురఖా వేసుకున్న కారణంగా ఎండతో కలిగే లాభమూ ఉండదు. దాంతో వాళ్ళు ఎప్పుడూ అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటారు.

అలాగే హిందూ స్త్రీల విషయంలోనూ జరుగుతోంది. వ్రతాలు, ఉపవాసాల పేరుతో వీరిని బలహీన పరుస్తున్నారు. వీటిలో పడి వారు తల ఎత్తకుండా పనిచేస్తుంటారు. యూరప్ కూడా ఇలాంటి ఉపాయాలను వెతుక్కుంది. స్త్రీలు ఏ పనిలోనూ సమర్థత చూపేలా అవకాశాన్ని కలిగించలేదు. వాళ్ళు వెలుతురు, ఎండ ప్రసరించని నాలుగు గోడల మధ్య బందీలుగా ఉండాల్సిందే. పురుషుడు మాత్రం ఏది చేయడానికైనా స్వతంత్రుడే. స్త్రీ మాత్రం గొర్రెల మందలో ఉండిపోవాలి.

ఖైదీల్లా మారిన స్త్రీల నుండి ఓటు హక్కు లాగేసి మంచి చేసారో లేదా చెడు చేసారో ఇప్పుడు ఏమీ చెప్పలేని పరిస్థితి. మత వ్యాపారస్తుల ప్రాబల్యం ఎక్కువైపోయింది. అందుకే వారు ఈ అంశాన్ని 'హిందువుల కుట్ర'గా అభివర్ణించి ఓటరు కార్డులను తయారు చేసుకోకుండా ముస్లిం స్త్రీలను ఒప్పించగలుగుతారు. అలాగే ఇంకొందరు కార్డులు తయారు చేయించుకున్నవారిని 'ముస్లిం మత విరోధులు'గా ముద్ర వేస్తున్నారు. దాంతో వారిని రాళ్ళతో కొట్టే అధికారం ఆ వర్గానికి లభిస్తుంది. రాత్రింబవళ్ళు వేరే ఏ పనీలేని ముస్లిం ముల్లాలకు ప్రజల్ని రెచ్చగొట్టడానికి బోలెడంత సమయం ఉంటుంది. వారి మాటలు విన్న స్త్రీలు తమ ఓటు హక్కు పోగొట్టుకోవడమే కాదు ఉద్యోగాలు, రేషన్ కార్డులు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో వైద్యం లాంటి ఎన్నో హక్కులను కోల్పోతారన్న విషయాన్ని మరిచిపోతుంటారు. గుడ్డిగా ముల్లాలను అనుసరిస్తుంటారు. 'గొర్రె కసాయివాడినే నమ్ముతుంది' అన్న సామెతలాగా ఈ మహిళలు ప్రవర్తిస్తే వారిని ఎవరు మాత్రం ఉద్ధరించగలరు?

ప్రస్తుతం విమాన యాత్ర ఒక్కటే!



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పుడు విమాన యాత్రలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇలా ఏర్పాటు చేసిన యాత్రల్లో కేవలం మహిళలు వెళితే ఆ ఆనందం వేరుగా ఉంటుంది. భర్త, పిల్లల జంఝాటానికి దూరంగా ఎవరి అదుపు, ఆజ్ఞలు లేకుండా, స్వతంత్రంగా, భర్త తీక్షణ చూపులు లేకుండా ప్రతీది తమ ఇష్టానుసారం చేస్తూ ఆనందాన్ని అనుభవించే స్వేచ్ఛ ఇలాంటి యాత్రల్లో స్త్రీలకు లభిస్తుంది. పెరుగుతున్న విడాకులు, భర్తలు బిజీగా మారిపోవడం, ఆలస్యంగా జరిగే వివాహాలు, స్త్రీల సొంత సంపాదన కారణంగా ఇప్పుడు ఈ యాత్రలు మరింత ప్రయోజనవంతంగా, ఫలవంతంగా మారుతున్నాయి. ట్రావెల్ ఏజెన్సీలు కూడా వాటికి తమ పోర్ట్ ఫోలియోలో ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని కల్పించాయి.

అయినా ఇదేమీ ఆశ్చర్యపడిపోవలసిన విషయమేమీ కాదు. గతంలోనూ తీర్థయాత్రల సాకుతో మహిళలు గుంపులు గుంపులుగా తమ ఇంటి నుండి బయలుదేరి వెళ్ళేవారు. కాని వారికి పురోహితులు, పండితుల ఆమోద ముద్ర ఉండేది. వారితోపాటు ఎవరో ఒక పురోహితుడు వెంట వెళ్ళేవాడు. అందుకే ఇంట్లో వాళ్ళు అనుమతి ఇచ్చేవాళ్ళు. అయితే ఇప్పుడు ఆ అడ్డు, అదుపు లేదు కాబట్టి తీర్థయాత్ర అనే 'సాకు' కూడా అంత అవసరం లేదు. ప్రపంచమంతటా ఇప్పుడు ఉమెన్ టూర్ ప్యాకేజీలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

ఈ యాత్రల్లో మహిళలు త్వరగా కలిసిపోతుంటారు. భర్త వెంట లేకపోవడంతో వారు ఎప్పుడైనా ఎవరితోనైనా కలిసి కూర్చుని హాయిగా గడపవచ్చు. ఇక్కడ పెద్ద, చిన్న అన్న భయం ఉండదు. ఎవరి అదుపు, ఆజ్ఞలు ఉండవు. జేబులో డబ్బులు ఉంటే ఎంతైనా ఖర్చు చేయవచ్చు. ప్రతిసారీ ఎవరినో ఒకరిని అడగాల్సిన పని ఉండదు.

ఒంటరిగా ఉన్న స్త్రీలకి ఇది ఒక వరం లాంటిది. ఈ యాత్రల్లో పరిచయమయ్యే స్నేహితురాళ్ళు ఎంతో అపురూపంగా కనిపిస్తారు. ఒకటి రెండు వారాలు కలిసి గడుపుతారు కాబట్టి ఆ స్నేహాన్ని ముందు ముందు పొడిగించినా పెద్దగా నిర్బంధం ఉండదు. ఎప్పుడు కావాలను కుంటే అప్పుడు ఒకరినొకరు కలుసుకో వచ్చు. లేకపోతే పుట్టింటిని వదిలిపెట్టినట్లు, చిన్ననాటి స్నేహితురాళ్ళు విడిపోయినట్లు విడిపోవచ్చు. కాని ఈ యాత్రలో గడిపిన రోజుల్లో పంచుకునే మాటలు, వినీ వినిపించే బాధామయ గాథలు, ఒకరిపై ఇంకొకరు చేసుకునే కామెంట్స్ ఎంతో అపురూపమైనవి. ఎప్పటికీ గుర్తుండేవి.

ఈసారి మీరు ఎక్కడికైనా వెళ్ళడానికి భర్త, పిల్లల్ని అడగడానికి ముందు ఎవరైనా 'ఉమెన్ ఓన్లీ ట్రిప్' ఏర్పాటుచేస్తున్నారా లేదా అని ఎంక్వయిరీ చేయండి. ఈ ట్రిప్‌లో మీరు గడిపే 10, 12 రోజులు మీకు స్వేచ్ఛను ఇవ్వడమే కాదు ఒక అద్భుతమైన ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తాయి.

చేతనైతే నేర్చుకో

ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన హాలీవుడ్ సినిమా 'అవతార్' రికార్డు బద్దలు కొట్టే బిజినెస్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రం ఇతర భాషల్లోకి అనువాదమై కొత్త రికార్డులను సృష్టిస్తోంది. 100 కోట్ల డాలర్ల పెట్టుబడితో తయారైన ఈ చిత్రం ఇప్పటివరకు 200 కోట్ల డాలర్ల కంటే ఎక్కువ సంపాదించి పెట్టింది. అయినా ఇప్పుడు ఇది ఇంకా ప్రారంభమే. ఈ సినిమా కథా వస్తువు పాతదే. బలహీనమైన మంచి, శక్తివంతమైన చెడుపై సాధించడం ఈ చిత్రం కథాంశం. సినిమా చిత్రీకరణ ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంది. తార్కిక దృష్టితో సినిమా హాల్‌లో ప్రవేశించిన వారుసైతం వెంటనే 'త్రీడీ' ఎఫెక్ట్ కోసం ఇచ్చిన కళ్ళద్దాల్లో ఆ విషయాన్ని మర్చిపోయి నీలి, పొడవాటి శరీరంతో ఎంతో ముద్దుగా కనిపించే ప్రాణులకి తమ మనసు అప్పగించేస్తారు.

సాధారంగా సైన్స్ ఆధారంగా తీసే సినిమాల్లో మానవుణ్ణి సహృదయుడిగా, సర్వశ్రేష్ఠుడిగా చూపిస్తుంటారు. కానీ ఈ చిత్రంలో మనిషిని, అతని క్రూరత్వాన్ని చూపించడానికి ప్రయత్నించారు. భారత, అమెరికాలలో ఆయుధాలు ధరించి ప్రవేశించే సామ్రాజ్యవాది లాంటి మానవులు తమ భూగ్రహాన్ని పాడు చేసి ఇతర గ్రహాల్లోకి తమ కోసం ఖనిజ, ఆహార, ఇంధనాలు వెతుకుతూ ఈ చిత్రంలో కనిపిస్తారు. వాటి కోసం వారు ఏం చెయ్యడానికి అయినా సిద్ధంగా ఉంటారు. 'పండోరా' అనే గ్రహంపై మనిషి తన నివాసం ఏర్పరచుకుని అక్కడ నివసించే స్థానికులను లోబరుచుకోవాలని, అక్కడి ఖనిజ సంపదను ఆక్రమించుకోవాలనుకుంటాడు.

ఇందులో సైన్స్ చాలా తక్కువ. కానీ ఫిక్షన్ ఎంతో ఎక్కువ. ఆ ఫిక్షన్ కూడా భారతీయ సినిమాల్లాగా ఉంటుంది. ఈ ఆక్రమణదారుల్లో ఒకరు స్థానికంగా ఉన్న తెగలకు చెందిన రాకుమారికి తన మనసు ఇస్తాడు. ఆ తర్వాత ఆమెను, ఆమె తరఫు వారందరినీ కాపాడడానికి తన ప్రాణాలను సైతం పణంగా పెడతాడు.



'అవతార్'లో ఒక సాధారణ కథను ఎంతో ఆసక్తికరమైన రీతిలో కంప్యూటర్ గ్రాఫిక్స్ సహాయంతో అద్భుతంగా చిత్రీకరించారు. 10 అడుగుల పొడవుతో నీలి రంగులో ఉండే పండోరా వాసులు భయంకరంగా కాకుండా ఎంతో ముద్దుగా కనిపిస్తారు. గుర్రాలు, గద్దలు, సింహాలు, చిరుత పులులు, ఖడ్గమృగాలు లాంటి పోలికలతో కొత్త రూపాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని చూసి పండోరావాసులు భయపడుతుంటారు. కాని చివరికి అవే మనుషుల బారి నుండి వారిని కాపాడడానికి తమ ప్రాణాలను అడ్డుపెడతాయి. స్వార్థపరుడు, తెలివైనవాడు అయిన మనిషిని విలన్‌గా చేసి చూపించిన ఈ చిత్రం ఆర్థిక మాంద్యంలోనూ సగటు మనిషి మనసును గెలుచుకుంది.

'జురాసిక్ పార్క్'కు లభించినట్టుగానే 'అవతార్' చిత్రానికి ఆదరణ లభిస్తోంది. మంచి చెడు ఆలోచించకుండా ప్రకృతిని ధ్వంసం చేయకూడదని ప్రపంచమంతటా ప్రజలు నినదిస్తున్నారు. 'అవతార్' చెప్పే సందేశం కూడా ఇదే. ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరు ప్రకృతిని కాపాడుకుంటూ సహజమైన, సరళమైన జీవితాన్ని గడపాలని కోరుకుంటున్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ మెరుగైన ఇల్లు, దుస్తులు, వాహనాలు కోరుకుంటున్నారు

మురికిలోనే సుఖం ఉందేమో!

కామన్‌వెల్త్ క్రీడలకు సిద్ధమవుతున్న ఢిల్లీ ఇప్పుడు చెత్తకుప్పలకు నిలయంగా మారుతోంది. నగరం అంతటా ఈ క్రీడల పేరుతో ఇష్టమున్నట్టు తవ్వకాలు జరుపుతున్నారు. ఒక విభాగం 'అసౌకర్యానికి చింతిస్తున్నాం' అనే బోర్డును తొలగించేలోపే మరో విభాగం బోర్డు కనిపిస్తుంటుంది. క్రీడలు తమ ప్రాంతంలో జరుగుతున్నాయన్న ఆశతో ఢిల్లీవాసుల కళ్ళల్లో ఎన్ని మెరుపులు కనిపించినా వారి చెప్పుల్లో, శాండల్స్‌లో దుమ్ము అంత కంటే ఎక్కువ ఉంటోంది. బట్టలు ఉతకడానికి ఇల్లాలు రెండింతల కష్టపడాల్సి వస్తోంది. ఎత్తయిన భవనాల బాల్కనీలనుచూస్తే అక్కడ ఆరబట్టిన తెల్ల దుస్తులు కనిపించవు. ఎటు చూసినా మాసిపోయి పచ్చబడి కనిపిస్తాయి.

మనకి మురికితో విడదీయరాని సంబంధం ఉన్నట్లుంది. మనల్ని మనం పవిత్రులుగా మార్చుకోవడానికి గంగలో ఎన్నిసార్లు మునిగినా, ఎన్ని దివ్య ఉపన్యాసాలు విన్నా మన శరీరం మురికిగానే ఉంటుంది. ఇక పరిసరాల విషయం వేరుగా చెప్పేదేముంది? సాధారణంగా నగరాల్లో అభివృద్ధితో పాటు నగరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకునే నైపుణ్యం కూడా



పెరుగుతుంది. కాని మనం ఒక కాలు ఉత్తరం వైపు పెడితే, మరో కాలు దక్షిణం వైపు పెట్టి మరింత ఇరుక్కుపోతూ ఉన్నాం.

అపరిశుభ్రతతో మనకి ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుందా అని అంటే ఈ నగరాన్ని చూసినప్పుడు అలా అనిపించదు. మన దేశంలో ఇతర నగరాలను చూసినా మనకు అలాగే ఉంటుంది. ఢిల్లీ నగరంలో పెద్ద పెద్ద భవంతుల ముందు ఉన్న నేమ్‌ప్లేట్‌లు కూడా మురికితో కనిపిస్తాయి. ఇక ఇతర ఇళ్ళ మాట చెప్పుకోవడం అనవసరమే. మన దేశంలో స్థిమితంగా కూర్చునే వారు పరిశుభ్రత అనేది ప్రకృతి చేయాల్సిన పని అని ఆలోచిస్తుంటారు. ఒకసారి వర్షం పడిందంటే చాలు మురికంతా కొట్టుకుపోయి కాలవల్లో చేరుతుంది. అలాగే నగరమంతా శుభ్రమవుతుంది. ఈ పరిశ్రుభత కాంట్రాక్ట్ ఇంద్ర భగవానుడికి ఇచ్చేసాం. కాబట్టి ఇక ఎవరు మాత్రం ఆలోచించాల్సిన పని ఏముంది?

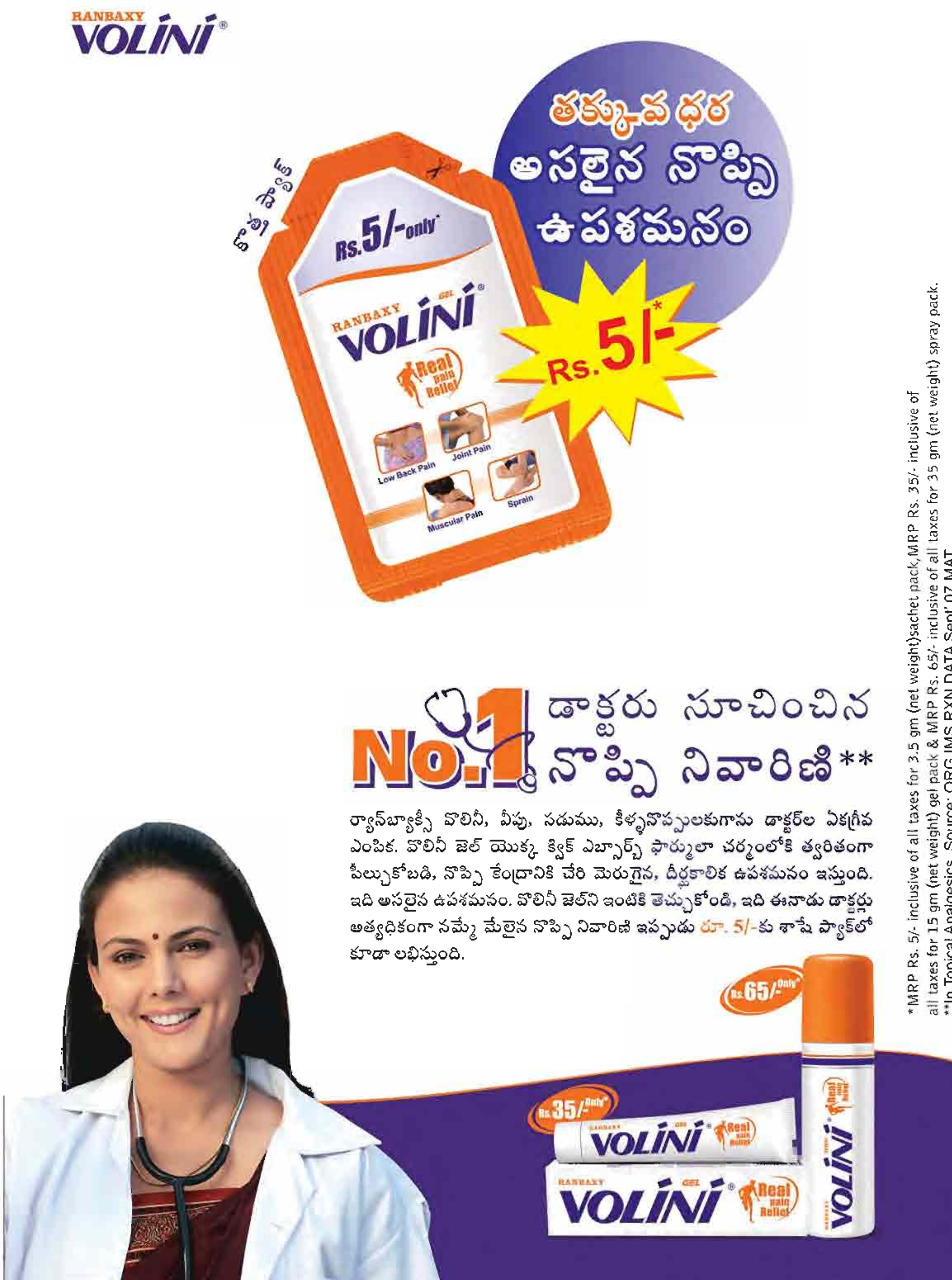
మన ఇళ్ళల్లో లోపల కొంత శుభ్రంగా పెట్టుకున్నా గుమ్మం ముందు, తలుపు బయట మాత్రం మురికిగా కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. లక్షల కొద్దీ ఇళ్ళ మెట్లు మురికిగా ఉంటాయి. ఇళ్లను చీపురుతో చిమ్మి దుమ్ము బయట లేదా సందు అవతల పడేస్తాం.

ప్రతి ఒక్కరూ మురికి కాలువల్లో పనికి రాని వస్తువులన్నీ పడేస్తుంటారు. కానీ పూజకు వాడిన పువ్వులను, విగ్రహాలను మాత్రం ఎంతో జాగ్రత్తగా తీసుకువెళ్లి ఏ చెట్టుకిందో పడేస్తారు. ఏదైతే అది అవుతుంది. మనకేంటి అని అనుకుంటారు. దాంతో వనాలన్నీ చెత్త కుప్పలకు నిలయాలుగా మారుతున్నాయి. పెళ్ళి అయ్యిందంటే చాలు ఆ ఇంటి ముందు ఎంగిలాకుల కుప్పలు, ఎంగిలి గ్లాసులు, వాడిపోయిన పువ్వులు దర్శనమిస్తాయి.

కొందరు ఈ క్రీడలు ఢిల్లీ అభివృద్ధి కోసం ఉపయోగపడతాయని ఆలోచిస్తుంటారు. కానీ క్రీడలు ఇక్కడ జరిగినా ఆ తర్వాత అందరూ వదిలేసిన, పారేసిన చెత్త అంతా ఇబ్బంది పెడుతుందన్నది మాత్రం ఖాయం. ●


Ayur
Herbals
Moisturising
CHARCOAL-RICH
Shampoo
Charcoal Based
Prevents Dandruff & Itching
Maintains Hair Colour
for all hair types
Ayur
Moisturising
MILK-CREAM
Conditioner
for dry &
Ayur
బ్లాక్ ఈజ్
బ్యూటీఫుల్
సమర్పిస్తున్నారు అంతా క్రొత్తదైన చార్కోల్-రిచ్ షాంపూ ఇది. మీకు
సహజసిద్ధమైన నల్లటి జుట్టుని అందిస్తుంది, అంతేకాదు ఇది చుండ్రుని,
దురదని అరికడుతుంది. మీ శిరోజాల రంగుని చక్కగా కొనసాగిస్తుంది.
D M A S 145 02 10
Introductory offer: 100ml Moisturizing Milk- Cream Conditioner free with every 200ml Moisturizing Charcoal- Rich Shampoo
Get beauty tips, on Ayur Living India TV Channel's beauty programmes

(REGISTERED) RNI/DELTEL 9234/03 DL(C)-14/1085/09-11 WPP U(C) 256/2009-11



www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్**

పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram



MOHAN PUBLICATIONS

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు



వ్రత కథలు - పూజలు

		వెల రూ.
1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారు)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31. లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32. శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33. శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34. కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35. శివపూజ	10-00
36. వీరభద్ర పూజ	10-00
37. ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38. నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39. సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40. రామదేవుని కథ	10-00
41. శివదేవుని కథ	10-00
42. లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43. వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44. బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45. సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46. నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47. రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48. ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49. శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50. 16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51. పార్వతీకల్యాణం	25-00
52. సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53. పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54. అష్టనాగపూజ	36-00
55. పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56. ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57. ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58. ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59. ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60. హనుమద్ వ్రతం	36-00
61. పంచాయతన పూజ	63-00
62. 28 వ్రతములు	120-00
63. కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64. కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65. హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66. గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36.	అష్టలక్ష్మీస్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డీవైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	45.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	30.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00



వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5. గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6. వాస్తు పూజ	63-00
7. వాస్తు సూత్రములు	63-00
8. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9. గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10. విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11. విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12. విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13. ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14. శుభవాస్తు	270-00
15. వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16. వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17. హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18. గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19. వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20. గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21. జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22. వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23. వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24. వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25. పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26. వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27. వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28. విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29. కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30. జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31. మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32. వాస్తు జ్యోతి	63-00
33. మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34. వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35. వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36. రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37. లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38. హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39. మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40. శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41. స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42. కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43. శాంతితంత్రమ్	250-00
44. యంత్రసిద్ధి	360-00
45. శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
46. మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఽకల్పమ్)	360-00
47. మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఽకల్పమ్)	360-00
48. మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49. ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50. కామధేనువు తంత్రం	360-00
51. శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52. శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53. కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54. ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55. సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1. భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2. భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3. భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2. గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3. గణేశోపాసన 2	99-00
4. నవగ్రహవైభవం	99-00
5. నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6. నవగ్రహ వేదం	99-00
7. శనిగ్రహారాధన	99-00
8. ఆదిత్యారాధన	99-00
9. సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10. శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11. లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12. హనుమదారాధన	99-00
13. లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54. దేవుళ్ళు డాట్ కామ్		99-00
55. గణపతిభాష్యం		99-00
56. యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి		99-00
57. నవయోగులు		99-00
58. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు		99-00
59. సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)		99-00
60. సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)		216-00
61. సకలదేవతా సహస్రనామములు		99-00
62. ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి		99-00
63. బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు		99-00
64. సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు		99-00
65. శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి		99-00
66. శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం		99-00
67. మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)		99-00
68. మ్యాజిక్‌గైడ్		99-00
69. చదరంగం		99-00
70. పంచముఖ హనుమత్ వైభవం		63-00
71. గరుడపురాణం		40-00
72. మాఘపురాణం		36-00
73. శివపురాణం		36-00
74. వైశాఖపురాణం		36-00
75. కార్తీక పురాణం		36-00
76. కార్తీక పురాణం (చిన్నది)		25-00
77. సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ		63-00
78. పెద్దబాలశిక్ష		50-00
79. గాయత్రీ మహిమ		36-00
80. వృక్షదేవతలు		63-00
81. యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక		200-00
82. సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్		150-00
83. చతుర్వేదములు		120-00
84. నవగ్రహారాధన		120-00
85. తాళపత్ర సమాహార గోపురం		120-00
86. మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)		250-00
87. మానవధర్మములు		120-00
88. వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89. సహస్రలింగార్చన		120-00
90. శ్రీ శివగీత		120-00
91. ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00



వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21. న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22. సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23. కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24. యోగామంత్ర	63-00
25. యోగా మండే టు సండే	63-00
26. హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27. హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28. వస్తుగుణపాఠం	250-00
29. రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30. వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31. నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32. నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33. ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1. శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2. శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3. శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4. శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5. హారతిగైకొనుమా	40-00
6. శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7. శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10. భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11. దేవీలీలామృతం	99-00
12. శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13. దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14. భవానీదీక్ష P	10-00
15. దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16. శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17. అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00



సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00

అరుదైన పాత పంచాంగములు, వ్రతకథలు,
పురాణములు,ఆరాధన గ్రంథములు,
సుప్రభాతములు,మహాత్మ్యములు, సహస్రనామములు,
పూజావిధానములు, స్తోత్రాలు, ప్రామాణిక గ్రంథములు,
కథలు, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య, మంత్రశాస్త్రాది ఆధ్యాత్మిక
గ్రంథములకు

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,
రాజమహేంద్రవరం.

www.mohanpublications.com

From : ☎ : 0883-246 25 65

MOHAN PUBLICATIONS

Fort Gate, Opp : Ajanta Hotel
Rajahmundry-533 101 (a.p.)

PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

ఉచిత Pdf బుక్స్ కై : - www.granthanidhi.blogspot.in

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద,
మంత్రశాస్త్రాది అనేక విషయాలు
తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
MOHAN PUBLICATIONS
పేజ్ లైక్ చేయండి.

THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com

Kinige.com
మా ఇ-బుక్స్ కినిగె ద్వారా కొనుగోలు
చేసుకొన వచ్చును.

dailyhunt
మా ఇ-బుక్స్ డైలీహంట్ ద్వారా
అత్యధిక డిస్కౌంట్ ఆఫర్‌లో లభించును.